

**BIMBINGAN DAN KONSELING TERHADAP REMAJA OBESITAS
DALAM MENINGKATKAN SELF ESTEEM DI SMP NEGERI 10
BANDAR LAMPUNG**

Skripsi

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Dalam Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Oleh :

RIKA ARSITA

NPM : 1441040054

Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam



**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
RADEN INTAN LAMPUNG
1440 H / 2018 M**

**BIMBINGAN DAN KONSELING TERHADAP REMAJA OBESITAS DALAM
MENINGKATKAN SELF ESTEEM DI SMP NEGERI 10
BANDAR LAMPUNG**

Skripsi

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas Dan Memenuhi Syarat-Syarat Guna
Mendapatkan Gelar Sarjanah S1 dalam Ilmu Dakwah dan Komunikasi

Oleh

RIKA ARSITA

NPM : 1441040054

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Pembimbing I : Prof. Dr. H M Bahri Ghozali, MA.

Pembimbing II : Dra. Siti Binti AZ, M.Si.

**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**

1440 H / 2018 M

ABSTRAK

BIMBINGAN DAN KONSELING TERHADAP REMAJA OBESITAS DALAM MENINGKATKAN SELF ESTEEM DI SMP NEGERI 10 BANDAR LAMPUNG

**Oleh
RIKA ARSITA**

Bimbingan dan konseling adalah proses pemberian bantuan yang diberikan oleh guru BK kepada siswa secara tatap muka agar individu yang dibimbing mempunyai kemampuan mengenal, menghadapi, dan memecahkan berbagai masalah yang dihadapi dalam hidupnya.

Remaja obesitas adalah dimana usia remaja yaitu 13-21 tahun yang sudah mengalami perkembangan baik fisik, psikis, dan psikologis dan ditandai dengan keadaan fisik yang mengalami penumpukan lemak berlebih pada bagian tubuh. Dengan IMT lebih dari 30 yang kemudian dapat dikategorikan obesitas. Dan bila IMT berada pada kisaran 25-27 maka masih dalam batas normal atau tidak mengalami obesitas.

Self esteem adalah dimensi evaluatif yang menyeluruh dari diri. Rasa percaya diri juga disebut sebagai harga diri atau gambaran diri.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bimbingan dan konseling apa yang digunakan terhadap remaja obesitas dalam meningkatkan self esteem di SMP Negeri 10 Bandar Lampung.

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif dengan jenis penelitian lapangan, yang bertujuan untuk mempelajari secara intensif tentang latar belakang keadaan sekarang, dan interaksi lingkungan sesuatu unit sosial: individu, kelompok, lembaga atau masyarakat. Populasi dalam penelitian ini adalah waka kesiswaan, guru BK yang ada di SMP Negeri 10 Bandar Lampung berjumlah 4 orang dan siswa kelas VII dan VIII berjumlah 691. Jadi jumlah populasi sebanyak 696 orang. Penentuan sampel penelitian ditentukan teknik *purposive sampling*, dalam hal ini penulis menggunakan teknik *purposive sampling*, di mana peneliti mempunyai pertimbangan-pertimbangan tertentu dalam penentuan sampel, maka sampel dalam penelitian ini 1 orang waka kesiswaan 3 orang guru BK di SMP Negeri 10 Bandar Lampung dan 9 orang remaja yang mengalami obesitas. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis yang penulis gunakan adalah analisis kualitatif dengan metode berfikir deduktif induktif.

Berdasarkan data penelitian yang berhasil penulis kumpulkan setelah dilakukan analisis data, dapat penulis kemukakan hasil penelitian bimbingan dan konseling terhadap remaja obesitas dalam meningkatkan self esteem yang dilakukan SMP Negeri 10 Bandar Lampung dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok. Yang pelaksanaannya menggunakan 3 tahap, yang pertama yaitu

perencanaan kegiatan, yang kedua pelaksanaan kegiatan, dan kesimpulan. Dengan adanya bimbingan kelompok, siswa dapat mengenali potensi yang dimilikinya, belajar mendiskusikan masalah dalam kelompok, dan menghargai pendapat masing-masing kelompok. Sehingga siswa dapat lebih percaya diri. Kegiatan tersebut tidak sering dilakukan hanya sebagai kebutuhan siswa. Layanan bimbingan kelompok ini menekankan adanya perubahan tingkah laku kearah yang lebih baik dengan memberikan sarana mengekspresikan diri bagi siswa melalui diskusi kelompok, dan mampu memberikan perkembangan kearah yang lebih baik dari kondisi sebelumnya. Terlihat dari adanya perubahan tingkah laku dari siswa tersebut dan lebih percaya diri. Ini membuktikan bahwa bimbingan kelompok yang dilakukan sudah baik

Kata Kunci: Bimbingan dan Konseling, Remaja Obesitas, Self Esteem.



PERSETUJUAN

Judul Skripsi : **BIMBINGAN DAN KONSELING TERHADAP REMAJA
OBESITAS DALAM MENINGKATKAN SELF ESTEEM DI
SMP NEGERI 10 BANDAR LAMPUNG**

Nama : **Rika Arsita**
Npm : **1441040054**
Jurusan : **Bimbingan Dan Konseling Islam**
Fakultaas : **Dakwah Dan Ilmu Komunikasi**

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosyah
Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Prof. Dr. H M. Bahri Ghazali, MA
NIP. 195611231985031002

Pembimbing II

Dra. Siti Binti AZ, MA
NIP. 195503311985032001

Mengetahui
Ketua Jurusan BKI

Hj. Rini Setiawati, S.Ag., M.Sos.I
NIP. 197209211998032002



KEMENTERIAN AGAMA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI

Alamat : JL. Let. Kol H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **"BIMBINGAN DAN KONSELING TERHADAP REMAJA OBESITAS DALAM MENINGKATKAN SELF ESTEEM DI SMP NEGERI 10 BANDAR LAMPUNG"** disusun oleh, **RIKA ARSITA, NPM, 1441040054**, program studi **BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM**, Telah di Ujikan dalam sidang Munaqosyah di Fakultas **DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI UIN Raden Intan Lampung** pada Hari/Tanggal : Kamis/ 6 Desember 2018.

TIM PENGUJI

Ketua Sidang : **Dr. Jasmadi, M.Ag**

Sekretaris : **Zulkarnain, M.Kom.I**

Penguji I : **Eni Amalia, S.Ag., SS., M.Ag**

Penguji II : **Dra. Siti Binti AZ, M.Si**

Mengetahui,
Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi



Prof. Dr. H. Khomsahrial Romli, M.Si

NIP. 196104091990031002

MOTTO

يَتَأَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ
لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾

Artinya: “..... Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan permusuhan.

Bertakwalah kepada Allah, sungguh, Allah sangat berat siksa-Nya.”

(Q.S Al – Maidah : [5] : 2)



PERSEMBAHAN

Subhanallah Walhamdulillah Walaillahaillallah, Allahhu Akbar. Segala puji hanyalah milik Allah *Subhanahu Wa Ta'ala*, sholawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad *Shalallahu Alaihi Wasallam*, beserta keluarga, dan para sahabat dan pengikutnya yang setia sampai akhir zaman. Aamiin

Karya tulis ini penulis persembahkan sebagai ungkapan terima kasih yang mendalam kepada:

1. Ayahandaku tercinta Slamet Riyadi Dan Ibunda Sartinah yang telah mengasuh, membesarkan, membimbing serta mendidiku dengan penuh cinta dan kasih sayang dan karena jerih payah dan pengorbanannya serta kesabarannya, doa-doanya, yang telah rela berkorban tenaga, waktu luang demi keberhasilan penulis.
2. Kakak tercinta Rafita Indriyani dan Kakak tercinta Reni Irawati yang telah memberikan semangat dan motivasi yang selalu mendoakan dan memberi semangat demi keberhasilan penulis serta keluarga besarku, terima kasih atas doa dan dukungannya yang tak terhitung.
3. Kepada pembimbing yang telah membimbing penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Sahabat-sahabat seperjuanganku khususnya angkatan 2014 jurusan BKI B, terima kasih atas persahabatan dan kebersamaannya, terus semangat dalam berkarya.

5. Sahabat-sahabat yang aku cintai karena Allah *Subhanahu Wa Ta'ala*, Dwi Safitri, Riana Mahar Kusuma Effendi, Oktaviana Purnamasari, Lutfiah, Nur Aini, Homsatun, Putri Asmara Dewi, Ropi Susyanti, Resi Amelia Sari, dan sahabat SMA ku Sesubar (Mba El dan Mba Sin), yang sama-sama memberi semangat, nasehat dan dorongan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Keluarga KKN Desa Tanjung Heran, kelompok KKN 186, dan untuk semuanya yang tidak tersebut tanpa terkecuali.
7. Almamaterku tercinta UIN Raden Intan Lampung.



RIWAYAT HIDUP

Penulis Rika Arsita tinggal di Kelurahan Sukamenanti Kecamatan Kedaton Kota Bandar Lampung, dilahirkan di Kota Bandar Lampung pada tanggal 18 April 1996, anak ketiga dari pasangan Ayahanda Slamet Riyadi dan Ibunda Sartinah.

Pendidikan dimulai dari Sekolah Dasar Negeri (SDN) 1 Sukamenanti Bandar Lampung, Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) 10 Bandar Lampung, Sekolah Menengah Atas (SMA) Bina Mulya Bandar Lampung dan mengikuti pendidikan tingkat perguruan tinggi pada Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung dimulai pada semester 1 TA. 2014 M/1436 H.

Selama menjadi mahasiswa penulis pernah mengikuti organisasi guna mengembangkan kemampuan dan untuk mendapatkan pengalaman serta pengetahuan selain di bangku kuliah. Adapun organisasi yang penulis ikuti yaitu Anggota UKMF Rabbani, Anggota UKMF PIK Sahabat, dan menjadi Anggota UKMF Rumah Dai.

Bandar Lampung, 12 November 2018

Rika Arsita
NPM : 1441040054

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Puji Syukur Kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, hidayah-Nya kepada penulis sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW yang kita nantikan syafa'at-Nya di yaumul kiyamah kelak.

Sebelumnya penulis mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua yang telah mengasuh dan juga memberikan dukungan kepada penulis, kerja kerasnya, serta doa yang selalu dipanjatkan, telah mengantarkan penulis menyelesaikan pendidikan S1 di Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung, semoga Allah selalu menjaga serta melimpahkan Rahmat kepada beliau.

Penulis menyadari bahwa dalam menyelesaikan skripsi ini tidak terlepas dari adanya bantuan berbagai pihak. Untuk itu perkenankanlah penulis mengucapkan terima kasih kepada

1. Bapak Prof. Dr. H. Khomsahrial Romli M.Si Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.
2. Bunda Rini Setiawati S.Ag., M.Sos.I selaku ketua jurusan BKI, dan Bapak Mubasit, S.Ag., MM selaku sekretaris jurusan BKI.
3. Bapak Prof. Dr. H. M Bahri Ghazali, MA dan Ibu Dra. Hj. Siti Binti AZ, M.Si selaku pembimbing yang telah menyediakan waktu dan bimbingan dengan penuh kesabaran dalam mengarahkan dan memotivasi penulis.
4. Bapak Ibu tim penguji : ketua sidang Bapak Dr. Jasmadi, M.Ag, sekretaris sidang Bapak Zulkarnain, M.Kom. I, penguji I Ibu Eni Amalia, S.Ag., SS., M.Ag, penguji II Ibu Dra. Hj. Siti Binti AZ, M.Si, terima kasih atas kesediaannya menguji dalam sidang munaqasyah.
5. Seluruh dosen Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi yang telah memberikan sumbangan ilmu kepada penulis.
6. Pihak perpustakaan pusat dan perpustakaan Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi yang telah menyediakan buku-buku referensi pada penulis.

7. Ibu Hj. Nurhayati, S.Pd., M.M., Kepala Sekolah Menengah Pertama Negeri 10 Bandar Lampung yang telah mempersilahkan penulis untuk melakukan penelitian.
8. Ibu Hj. Sri Wuryaningsih, S.Pd., selaku Koordinator Guru BK, Ibu Dian Ariestiawati, S.Pd., dan Ibu Leni Marlina, S.Pd., selaku Guru BK di Kelas VII dan VIII SMP Negeri 10 Bandar Lampung yang telah meluangkan waktunya dalam rangka konsultasi tentang penelitian.

Penulis hanya bisa berdoa semoga amal baik Bapak/Ibu mendapat balasan dan pahala berlipat ganda dari allah *subhanahuwata'ala*, aamiin. Penulis berharap semoga hasil penelitian ini berapapun kecilnya dapat memberikan masukan dalam upaya pengembangan wacana keilmuan.

Akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik, penulis mohon maaf bila terdapat kesalahan dalam penulisan skripsi ini. Tak ada gading yang tak retak. Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini dan penulis mengharap kritik dan saran yang membangun dari pembaca.

Bandar Lampung, 12 Desember 2018

Rika Arsita

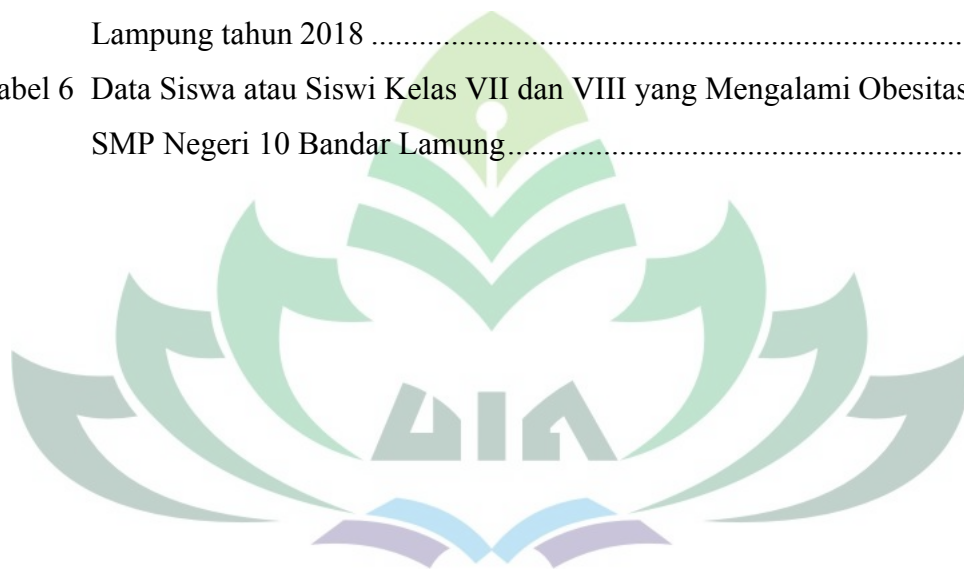
DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
A. Penegasan Judul	1
B. Alasan Memilih Judul	3
C. Latar Belakang Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan dan Manfaat Penelitian	9
F. Metode Penelitian.....	10
1. Sifat Penelitian	10
2. Jenis Penelitian.....	11
3. Populasi dan Sample	11
G. Metode Pengumpulan Data	13
 BAB II BIMBINGAN DAN KONSELING TERHADAP REMAJA OBESITAS DALAM MENINGKATKAN SELF ESTEEM.....	 20
A. Bimbingan dan Konseling.....	20
1. Pengertian Bimbingan dan Konseling.....	20
2. Tujuan Bimbingan dan Konseling.....	21
3. Layanan Bimbingan dan Konseling	22
4. Teori-Teori Psikologi dalam Konseling	32
B. Remaja.....	35
1. Pengertian Remaja.....	35
2. Tugas Perkembangan Remaja	37
3. Perubahan Fisik Remaja.....	38
C. Obesitas	39
1. Definisi Obesitas	39

2. Faktor Penyebab Obesitas	42
3. Dampak Obesitas	44
D. Self Esteem.....	45
1. Definisi Self Esteem.....	45
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Self Esteem	47
BAB III SMP NEGERI 10 BANDAR LAMPUNG.....	49
A. Profil SMP Negeri 10 Bandar Lampung.....	49
1. Sejarah Sekolah	49
2. Visi, Misi, dan Tujuan SMP Negeri 10.....	52
3. Struktur Organisasi	55
B. Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 10 Bandar Lampung	56
1. Uraian Tugas Bimbingan dan Konseling	56
2. Pola Layanan Bimbingan dan Konseling.....	59
3. Data Siswa Kelas VII dan VIII, Data Siswa yang Mengalami Obesitas	60
C. Bimbingan dan Konseling Terhadap Remaja Obesitas Dalam Meningkatkan Self Esteem.....	61
BAB IV BIMBINGAN DAN KONSELING TERHADAP REMAJA OBESITAS DALAM MENINGKATKAN SELF ESTEEM DI SMP NEGERI 10 BANDAR LAMPUNG	74
A. Bimbingan dan Konseling terhadap Remaja Obesitas Dalam Meningkatkan Self Esteem di SMP Negeri 10 Bandar Lampung.....	74
B. Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok.....	84
BAB IV PENUTUP	90
A. Kesimpulan.....	90
B. Saran.....	92
DAFTAR PUSTAKA.....	93
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Kepala Sekolah Menengah Pertama Negeri 10 Bandar Lampung.....	51
Tabel 2 Kualifikasi Pendidikan, Status, Jenis Kelamin dan Jumlah.....	51
Tabel 3 Jumlah Keseluruhan Guru Dengan Tugas Mengajar Sesuai Dengan Latar Belakang Pendidikan	52
Tabel 4 Jumlah Keseluruhan Guru Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 10 Bandar Lampung.....	58
Tabel 5 Jumlah Keseluruhan Siswa Kelas VIII dan VIII SMP Negeri 10 Bandar Lampung tahun 2018	60
Tabel 6 Data Siswa atau Siswi Kelas VII dan VIII yang Mengalami Obesitas di SMP Negeri 10 Bandar Lamung.....	61



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Pola Umum Layanan Bimbingan dan Konseling.....	59
--	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pedoman Observasi

Lampiran 2 Pedoman Wawancara

Lampiran 3 Surat Keputusan Judul

Lampiran 4 Surat Keterangan Perubahan Judul

Lampiran 5 Surat Izin Survey

Lampiran 6 Daftar Hadir Munasqosyah

Lampiran 7 Kartu Konsultasi Skripsi

Lampiran 8 Struktur Organisasi SMP Negeri 10 Bandar Lampung

Lampiran 9 Struktur BK SMP Negeri 10 Bandar Lampung

Lampiran 10 Foto Pelaksanaan Wawancara



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Skripsi ini berjudul “Bimbingan dan Konseling terhadap Remaja Obesitas dalam Meningkatkan Self Esteem di SMP Negeri 10 Bandar Lampung”. Untuk menghindari kesalah pahaman dalam memahami maksud dan tujuan serta ruang lingkup pembahasan, terlebih dahulu akan penulis jelaskan beberapa kata istilah yang terkandung dalam judul tersebut, hal ini selain dimaksudkan untuk mempermudah pemahaman, juga untuk mengarahkan pada pengertian yang jelas sesuai dengan yang dikehendaki penulis.

Adapun istilah-istilah yang perlu dijelaskan adalah:

Bimbingan dan konseling merupakan proses pemberian bantuan yang sistematis dari pembimbing (konselor di sekolah) kepada konseli (siswa) melalui pertemuan tatap muka atau hubungan timbal balik antara keduanya untuk mengungkap masalah konseli sehingga konseli mempunyai kemampuan menerima dirinya sendiri sesuai dengan potensinya, dan mampu memecahkan sendiri masalah yang dihadapinya.¹

Bimbingan dan konseling yang penulis maksudkan dalam penelitian ini adalah bimbingan dan konseling yang dilakukan oleh konselor di sekolah (guru BK) terhadap remaja obesitas (siswa/siswi) dalam meningkatkan self esteem, dengan tujuan untuk mengetahui bimbingan dan konseling seperti apakah efektifnya layanan BK tersebut.

¹ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, (Jakarta: Grafindo Persada, 2009), h. 25.

Menurut Zakiah Darajat remaja yakni masa peralihan yang ditempuh oleh seseorang dari kanak-kanak menuju dewasa di mana pada masa ini penuh kegoncangan jiwa yang menghubungkan masa kanak-kanak yang penuh kebergantungan dengan dengan masa dewasa yang matang dan berdiri sendiri. Remaja awal dimulai pada usia 13-16 tahun dan remaja akhir 17-21 tahun, dengan ditandai dengan datangnya haid (menstruasi) pertama bagi wanita dan mimpi pada pria.²

Dalam skripsi ini, remaja yang penulis maksud adalah usia 13-14 tahun (remaja awal) yakni siswa kelas VII dan VIII di SMP Negeri 10 Bandar Lampung.

Obesitas adalah suatu kondisi kelebihan lemak tubuh, biasanya ditentukan oleh IMT diatas 30. Standar paling luas yang digunakan untuk menentukan obesitas adalah indeks massa tubuh atau IMT. IMT mengukur berat dan tinggi badan seseorang. Indeks dihitung dengan membagi berat badan (dalam kilogram) dengan kuadrat tinggi badan (dalam meter). Orang-orang yang berada dalam kisaran 25-27 dikategorikan sebagai sedikit kelebihan berat badan. Orang dengan IMT lebih dari 30 dapat disebut obesitas.³

Rasa percaya diri (self-esteem) adalah dimensi evaluatif yang menyeluruh dari diri.⁴ Self esteem dapat dikatakan sebagai konsep diri. Ini merupakan rasa penghargaan terhadap diri sendiri dan merupakan hasil dari penilaian dirinya sendiri. Penilaian tersebut terlihat dari penghargaan terhadap keberadaan dan keberartian dirinya.⁵

Self esteem yang penulis maksudkan di sini adalah bagaimana siswa/siswi menilai tentang dirinya sendiri baik positif maupun negatif, sebagai perwujudan perasaan menghargai dan mencintai akan dirinya sendiri. Yaitu dengan bagaimana penghargaan dan rasa cinta individu akan dirinya tersebut tidak memerlukan alasan

² Zakiah Darajat, *Ilmu Jiwa Agama*, (Jakarta: Bulan Bintang, 2005), h. 84.

³ Jeffrey S. Nevid, *Psikologi Abnormal*, (Jakarta: Erlangga, 2003), h. 55.

⁴ John W. Santrok, *Adolescence Perkembangan Remaja*, (Jakarta: Erlangga, 2003), h. 336.

⁵ Yosua Cahyo, *Self Esteem Dan obesitas Pada Dewasa Awal* (Universitas Sanata Dharma Yogyakarta: Fakultas Psikologi, 2017) h, 28.

apapun, sehingga murni dari bagaimana individu mampu menerima dirinya apa adanya. Dengan begitu akan mempengaruhi perilaku dalam kehidupannya sehari-hari.

SMP Negeri 10 Bandar Lampung adalah salah satu Sekolah Menengah Pertama Negeri yang ada di Bandar Lampung yang akan penulis jadikan sebagai tempat penelitian. Dikarenakan sumber data yang diteliti tersedia, dan faktor utamanya adalah karena sumber yang diteliti masih berada di dalam lingkungan sekitar rumah.

Berbagai pengertian judul yang telah diuraikan, maka yang dimaksud dengan judul : **Bimbingan dan Konseling terhadap Remaja Obesitas dalam Meningkatkan Self Esteem di SMP Negeri 10 Bandar Lampung** adalah suatu penelitian terhadap bimbingan dan konseling yang digunakan oleh guru BK di sekolah terhadap siswa/siswi secara langsung dan tatap muka dalam memberikan nasihat atau anjuran, menguatkan, dan mengembalikan pemahaman diri siswa/siswi akan dirinya sendiri baik positif maupun negatif, sebagai perwujudan perasaan menghargai dan mencintai akan dirinya sendiri. Yaitu dengan bagaimana penghargaan dan rasa cinta individu akan dirinya tersebut tidak memerlukan alasan apapun, sehingga murni dari bagaimana individu mampu menerima dirinya apa adanya. Dengan begitu akan mempengaruhi perilaku dalam kehidupannya sehari-hari.

B. Alasan Memilih Judul

Adapun yang menjadi alasan memilih judul di atas adalah:

1. Karena fungsi guru bimbingan dan konseling di sekolah sangat penting dalam memberikan pelayanan bantuan kepada siswa, guru bimbingan dan konseling dapat memberikan pelayanan bimbingan dan konseling dengan baik, dan dapat mencapai perkembangan yang optimal bagi peserta didik. Hadirnya guru bimbingan dan konseling di sekolah sangat penting karena adanya fakta yang tidak bisa dihindari, yakni perbedaan individu, setiap individu mempunyai pemikiran, sikap, kepribadian yang berbeda-beda dan setiap individu mengalami perkembangan dalam berbagai aspek.
2. Salah satu perkembangan yang dialami remaja adalah bentuk tubuhnya yang berbeda seperti kegemukan (obesitas) dengan remaja pada umumnya. Dengan kondisi tubuh yang seperti ini menyebabkan perasaan minder atau malu dan tidak percaya diri sehingga menarik diri untuk bersosialisasi dengan temannya ataupun lingkungan sekitar. Karena menganggap dirinya berbeda tidak sama dengan remaja pada umumnya. Maka dari itu, fungsi guru bimbingan dan konseling sangat dibutuhkan untuk membantu mengatasi permasalahan-permasalahan tersebut.
3. Penelitian ini didukung dengan tersedianya sarana dan prasarana, literatur yang mendukung, data-data yang menunjang serta transportasi yang mudah dijangkau ke tempat lokasi penelitian, sehingga penelitian ini dapat diselesaikan sesuai dengan waktu yang direncanakan.

C. Latar Belakang Masalah

Peran bimbingan dan konseling merupakan bagian yang integral di dalam suatu proses pendidikan dan memiliki kontribusi terhadap keberhasilan proses pendidikan di sekolah. Sekolah dan madrasah memiliki tanggung jawab yang besar membantu siswa agar berhasil dalam belajar. Setiap sekolah atau madrasah memiliki peserta didik dengan keunikan dan keragaman yang tidak sama dengan yang lainnya.

Dengan keragaman yang terjadi, terkadang memberikan berbagai masalah yang dihadapi peserta didik. Secara umum masalah-masalah yang dihadapi siswa tidak hanya masalah belajar saja, masalah bisa terjadi berkaitan dengan masalah pribadi, masalah karier atau pekerjaan setelah menyelesaikan studi, menggunakan waktu senggang dan masalah sosial dan masih banyak lain sebagainya. Dalam kondisi seperti inilah, peranan bimbingan dan konseling sangat penting untuk dilaksanakan di sekolah atau madrasah.

Bimbingan dan konseling pada hakekatnya adalah pelayanan bantuan untuk peserta didik, seperti telah dijelaskan di atas. Guru pembimbing adalah guru yang mempunyai tugas, tanggung jawab, wewenang, dan hak secara penuh dalam kegiatan bimbingan dan konseling terhadap sejumlah peserta didik.⁶

Siswa yang masih dalam tahap perkembangan remaja akan menyadari dengan baik masalah fisik yang dialaminya. Mereka tidak ingin terlalu kurus, terlalu pendek,

⁶ Prayitno, *Pelayanan Bimbingan dan Konseling di SMU* (Jakarta: Rineka Cipta, 1994), h. 9.

tidak berharap juga memiliki berat badan yang berlebihan seperti obesitas yang akan penulis kaji dalam penelitian ini.⁷

Obesitas adalah keadaan di mana dalam tubuh manusia terjadi penumpukkan lemak yang berlebih. Obesitas juga terjadi akibat seseorang mengkonsumsi kalori yang jauh lebih banyak dari yang dibutuhkan oleh tubuh manusia.⁸ Obesitas dapat berdampak timbulnya rasa tidak percaya diri (self esteem) pada siswa. Karena beranggapan bahwa mereka yang menarik mendapat perlakuan yang baik ketimbang mereka yang tidak menarik.

Faktor penyebab obesitas diantaranya faktor genetis, yakni orang tua yang obesitas akan mendorong anaknya untuk menjadi gemuk dengan memberikan contoh yang buruk. Faktor metabolisme, dimana tubuh kesulitan untuk mempertahankan penurunan berat badan salah satunya karena adanya peran genetis. Sel lemak, dimana orang-orang yang mengalami obesitas memiliki lebih banyak sel lemak dari pada yang tidak obesitas. Faktor gaya hidup yang disebabkan ketidakaktifan fisik.⁹

Remaja yang mengalami obesitas cenderung memiliki self esteem (konsep diri) yang rendah. Mereka akan lebih merasa tidak puas dengan tubuhnya dan merasa malu dengan berat badan yang dimiliki dibandingkan dengan teman-teman sebayanya yang memiliki berat badan normal. Sehingga mengakibatkan stigma negatif yang membawa konsekuensi psikologis maupun sosial. Dimana menimbulkan kecemasan

⁷ *Pengaruh Layanan Konseling Individu Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Obesitas Di SMA N 2 Singingi Kec. Kuantan Singingi Kab. Kuantan Singingi (Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau: Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan)*

⁸ “Obesitas” (On-line), tersedia di: <http://wikipedia/obesitas> (25 September 2018).

⁹ Jeffrey S. Nevid, *Psikologi Abnormal* (Jakarta: Erlangga, 2003) h. 55

sosial, depresi, persepsi diri yang negatif, dan rendahnya kepuasan hidup mereka karena mereka lebih sering ditolak dan dikucilkan oleh teman-temannya.

Mengabaikan masalah hingga akhirnya tidak mendapatkan penanganan yang tepat akan menimbulkan tekanan yang sangat mengganggu dan mengancam kesehatan fisik dan mental. Menurunnya tingkat kekebalan tubuh, susah tidur, pikiran kacau, mudah marah, dan afeksi negatif lainnya hanyalah contoh kecil efek samping dari masalah yang dihadapi individu. Untuk itulah konseling sangat dibutuhkan sebagai media perantara yang dapat membantu mengatasi berbagai macam permasalahan kehidupan tersebut secara menyeluruh.¹⁰

Pelayanan bimbingan dan konseling (disingkat BK) bisa dilakukan dalam setting lembaga pendidikan formal (sekolah atau madrasah) salah satunya. Sebagai lembaga pendidikan formal, sekolah termasuk madrasah bertanggung jawab mendidik dan menyiapkan peserta didik agar mampu (berhasil) menyesuaikan diri di dalam masyarakat dan mampu memecahkan berbagai masalah yang dihadapinya

Berbagai fenomena perilaku peserta didik dewasa ini menunjukkan bahwa tujuan pendidikan yang salah satu upaya pencapaiannya melalui proses pembelajaran, belum sepenuhnya mampu menjawab persoalan tersebut. Perlu adanya upaya pendekatan selain proses pembelajaran. Upaya tersebut adalah melalui pendekatan bimbingan dan konseling yang dilakukan di luar situasi proses belajar mengajar.¹¹

¹⁰ Namora Lumungga Lubis., *Memahami Dasar-Dasar Konseling*, (Jakarta: KENCANA, 2011), h. 2.

¹¹ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi) Edisi Revisi*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2013), h. 1-3.

Untuk meningkatkan kepercayaan diri pada remaja obesitas, guru BK dapat memberikan bimbingan dan konseling yang sesuai dengan masalah siswa obesitas. Melalui bimbingan dan konseling diharapkan siswa memahami kondisi dirinya sendiri, lingkungannya, permasalahan yang dialami, kekuatan dan kelemahan dirinya, serta kemungkinan untuk mengatasi masalahnya.

Sekolah Menengah Pertama Negeri 10 Bandar Lampung merupakan salah satu lembaga yang sudah melaksanakan bimbingan dan konseling. Berdasarkan fenomena dan berpijak pada latar belakang masalah di atas, maka dilakukan penelitian terhadap masalah tersebut dan mendapat deskripsi yang dituangkan dalam munaqasyah ini dengan judul **“Bimbingan dan Konseling terhadap Remaja Obesitas dalam Meningkatkan Self Esteem di SMP Negeri 10 Bandar Lampung.”**

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka yang akan menjadi pokok persoalan yang dapat penulis rumuskan dalam rumusan masalah adalah “bimbingan dan konseling apa yang digunakan terhadap remaja obesitas dalam meningkatkan self esteem di SMP Negeri 10 Bandar Lampung?”

E. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Adapun tujuan penelitian adalah untuk mengetahui bimbingan dan konseling apa yang digunakan terhadap remaja obesitas dalam meningkatkan self esteem di SMP Negeri 10 Bandar Lampung”.

Manfaat yang diharapkan pada penelitian ini adalah :

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khasanah ilmu pengetahuan, khususnya bimbingan dan konseling yang digunakan SMP Negeri 10 Bandar Lampung terhadap remaja obesitas dalam meningkatkan self esteem dalam memahami perbedaan self-esteem.

2. Manfaat Praktis

a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengalaman empirik serta memberikan layanan dan pembinaan bagi penulis untuk mencapai kehidupan yang layak dengan ditunjang melalui sarana dan prasarana yang memadai, memberikan kesempatan untuk mempraktekkan ilmu pengetahuan yang dimiliki tentang perbedaan self-esteem antara remaja yang mengalami obesitas (kegemukan) dengan yang tidak mengalami obesitas, dan sebagai wawasan ilmu pengetahuan di Bimbingan dan Konseling Islam, serta memenuhi tugas akhir dari program strata satu.

b. Bagi akademis, diharapkan mampu memberikan sumbangsih pemikiran mengenai perbedaan self esteem antara remaja yang mengalami obesitas

dengan yang tidak mengalami obesitas dan khususnya bagi jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI).

- c. Bagi masyarakat, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi masyarakat mengenai perbedaan self esteem antara remaja yang mengalami obesitas dengan yang tidak mengalami obesitas.

F. Metodologi Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode kualitatif deskriptif, sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang atau lembaga yang diamati. Metode kualitatif sering disebut metode penelitian naturalistik karena penelitian dilakukan pada kondisi alamiah (natural setting).¹² Menurut Biglan and Taylor sebagaimana dikutip Rosady Ruslan Pendekatan kualitatif diharapkan mampu menghasilkan suatu uraian mendalam tentang ucapan, tulisan, dan tingkah laku yang dapat diamati dari suatu individu, kelompok, masyarakat, organisasi tertentu data suatu kontek setting tertentu yang dikaji dari sudut pandang yang utuh, kompherensif dan holistik.¹³

1. Sifat Penelitian

Dilihat dari sifatnya penelitian ini bersifat deskriptif yaitu : penelitian yang mempunyai tujuan untuk membuat pencandraan sistematis, faktual dan

¹² Sugiyono, *Metode Penelitian Bisnis*, (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D) (Bandung: Alfabeta, 2010), h. 13.

¹³ Rosady Ruslan, *Metode Penelitian, Public Relations dan Komunikasi*, (Jakarta: Raja Grafindo, 2006), h. 215.

akurat mengenai fakta-fakta dan sifat populasi daerah tertentu.¹⁴ Jenis penelitian ini selain menggambarkan tentang kondisi di SMP Negeri 10 Bandar Lampung dalam bimbingan dan konseling yang dilakukan oleh konselor untuk menangani remaja obesitas. Serta menggambarkan data dan memberikan analisis untuk memperoleh kejelasan dan kebenaran tentang masalah yang dihadapi.

2. Jenis Penelitian

Dilihat dari jenisnya, maka penelitian ini adalah termasuk penelitian lapangan (field research). Menurut Sumardi Suryabrata penelitian yang bertujuan untuk mempelajari secara intensif tentangblatar belakang keadaan sekarang, dan interaksi lingkungan sesuatu unit sosial: individu, kelompok, lembaga, atau masyarakat, maka dapat disebut penelitian lapangan.¹⁵

Deskriptif analitik yakni suatu penelitian yang bertujuan untuk memberikan gambaran tentang realitas pada objek yang diteliti secara obyektif. Untuk itu yang diperlukan adalah data yang berkenaan dengan bimbingan dan konnseling terhadap remaja obesitas dalam meningkatkan self esteem di SMP Negeri 10 Bandar Lampung.

3. Populasi dan Sampel

a. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang

¹⁴ Sumardi Suryabrata, *Metode Penelitian Masyarakat*, (Jakarta: Gramedia, 1985), h.141.

¹⁵ Sedarmayanti, Syarifudi Hidayat, *Metodologi Penelitian*, (Bandung: Madar Maju, 2002), h.

ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.¹⁶

Hasil pendataan SMP Negeri 10 Bandar Lampung, maka yang menjadi populasi adalah waka kesiswaan, 4 orang guru BK, dan siswa kelas VII dan kelas VIII SMP Negeri 10 Bandar Lampung. Maka keseluruhan populasi sebanyak 696 orang.

b. Sampel

Sampel adalah sebagian dari perwakilan populasi yang akan menjadi objek penelitian. Dapat dikatakan juga bahwa sampel merupakan sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sampel ditetapkan secara sengaja oleh peneliti. Untuk menemukan sampel dalam penelitian ini, penulis menentukan informasi kunci yang membantu penulis untuk memperoleh informasi dan menentukan subyek yang menjadi sampel penelitian.

Adapun yang menjadi sampel dalam penelitian ini penulis menggunakan cara *purposive sampling*, yaitu salah satu teknik sampling non random sampling. Dimana peneliti menentukan pemilihan sekelompok sampel subjek berdasarkan ciri-ciri dan sifat tertentu yang diperkirakan sesuai dan mempunyai sangkut paut erat dengan tujuan penelitian.¹⁷

¹⁶ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2012), h. 80.

¹⁷ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rhineka Cipta, 1998), h. 173.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini dibagi menjadi dua klaster, yaitu klaster konselor dan klaster remaja obesitas

- 1) Konselor dengan ciri-ciri sebagai berikut:
 - a) Konselor lulusan S1 dan aktif memberikan bimbingan dan konseling
 - b) Telah bertugas sekurang-kurangnya 10 tahun
- 2) Remaja obesitas dengan ciri-ciri sebagai berikut:
 - a) Usia remaja yaitu 13-14 tahun;
 - b) Kelas VII dan Kelas VIII
 - c) Memiliki IMT (Indeks Masa Tubuh) apabila berat badan dibagi tinggi badan kuadrat (dalam satuan meter) hasilnya melebihi 30, maka dikatakan obesitas. Dan sebaliknya apabila kurang dari angka 30 yakni kisaran 25-27 maka dikatakan normal¹⁸

Berdasarkan kriteria di atas, maka sampel dari penelitian ini sebanyak 13 orang, yang terdiri dari 1 orang Waka Kesiswaan, 3 orang guru BK, dan 9 orang remaja obesitas kelas VII dan VIII.

G. Metode Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan data yang diharapkan dalam penelitian ini penulis menggunakan teknik sebagai berikut:

1. Observasi

Peneliti melakukan observasi langsung ke SMP Negeri 10 Bandar Lampung. Observasi ini bertujuan untuk pengamatan langsung di lapangan,

¹⁸ John W. Santrok, *Adolescence Perkembangan Remaja*, (Jakarta: Erlangga, 2003), h. 336

berguna untuk menjelaskan, memeriksa dan merinci.¹⁹ Dan yang khusus untuk mengumpulkan data.

Dalam penelitian ini observasi yang penulis gunakan adalah observasi partisipasi pasif (*passive participation*) atau non partisipan yaitu dimana peneliti datang ditempat kegiatan orang yang diamati, tetapi tidak ikut terlibat dalam kegiatan tersebut.²⁰

Observasi penulis lakukan dengan cara berkunjung ke Sekolah Menengah Pertama Negeri 10 Bandar Lampung dan mengamati proses pelaksanaan bimbingan dan konseling yang diberikan konselor kepada remaja obesitas dan peneliti mencatat apa yang dilakukan informan tersebut.

2. Interview

Peneliti melakukan teknik interview atau wawancara bebas terpimpin, yaitu peneliti mempersiapkan beberapa pertanyaan yang kemudian dijawab dengan bebas dan terbuka secara tatap muka langsung dengan konselor yang ada di SMP Negeri 10 Bandar Lampung. Wawancara ini dilakukan guna memperoleh informasi mengenai bimbingan dan konseling yang dilakukan di SMP Negeri 10 Bandar Lampung dalam menangani remaja obesitas dalam meningkatkan self esteem. Sehingga data yang digunakan menjadi lebih akurat dalam penelitian.

¹⁹ Jalaludin Rakmat, *Metode Penelitian Komunikasi*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2007), h. 84.

²⁰ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2012), h. 227.

Interview dilakukan karena peneliti ingin mengetahui jawaban secara langsung diberikan untuk orang yang diinterview atas pertanyaan-pertanyaan yang diajukan. Bimbingan dan konseling seperti apa yang diberikan konselor dalam membantu remaja obesitas meningkatkan self esteemnya.

3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah data mengenai hal-hal atau variabel dengan teknik pengumpulan data dan menginvestasi dokumen-dokumen yang relevan serta memiliki keterkaitan dengan masalah yang diteliti.²¹

Dalam hal ini peneliti mendatangi langsung SMP Negeri 10 Bandar Lampung untuk memperoleh dokumen-dokumen yang terkait dengan kebutuhan penelitian. Adapun data yang diambil melalui dokumentasi adalah data profil latar belakang berdirinya SMP Negeri 10 di Bandar Lampung, struktural organisasi BK yang ada di sekolah tersebut sejarah hingga profilnya, dan kegiatan bimbingan konseling yang dilakukan di SMP Negeri 10 Bandar Lampung.

4. Analisis Data

Analisis data dalam penelitian kualitatif sejak sebelum memasuki lapangan, selama di lapangan, dan setelah selesai di lapangan. Analisis data sebelum peneliti memasuki lapangan. Analisis dilakukan terhadap data hasil studi pendahuluan, data sekunder, yang akan digunakan untuk menentukan fokus penelitian, namun demikian fokus penelitian ini masih bersifat sementara, dan akan berkembang setelah peneliti masuk dan selama di lapangan.

²¹ Suharsimi Arikunto, *Op. Cit.*, h. 206.

Miles dan Huberman Michel sebagaimana dikutip Sugiono mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya sudah jenuh. Tahap-tahap dalam analisis data yaitu: *data reduction*, *data display*, dan *data conclusion drawing/verification*.²²

a. *Data Reduction* (Reduksi Data)

Data yang diperoleh dari lapangan jumlahnya cukup banyak, untuk itu maka perlu dicatat secara teliti dan rinci. Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya.

b. *Data Display* (Penyajian Data)

Setelah data direduksi, maka langkah selanjutnya adalah mendisplaykan data. Penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, dan sebagainya. Yang paling sering digunakan untuk menyajikan data dalam penelitian kualitatif adalah dengan teks yang bersifat naratif. Hal ini bertujuan memudahkan untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah difahami tersebut.

c. *Conclusion Drawing/verification*

²² Sugiono, *Op. Cit.*, h. 245-246.

Langkah ketiga yaitu penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara, dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Tetapi apabila kesimpulan yang dikemukakan pada tahap awal, didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten saat peneliti kembali ke lapangan mengumpulkan data, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel.²³

5. Kajian Pustaka

Untuk menghindari plagiat dalam suatu hal yang akan diteliti berdasarkan fakta dan bukti yang ada Penelitian tentang “Bimbingan dan Konseling terhadap Remaja Obesitas dalam Meningkatkan Self Esteem di SMP Negeri 10 Bandar Lampung. Ditemukan penelitian yang semisal, diantaranya:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Sri Utami Lestari W. Hi. Amin, Mahasiswa Fakultas Kedokteran, Universitas Sam Ratulangi Manado 2016. Dengan judul Hubungan Obesitas dengan Kepercayaan Diri pada Remaja di SMA Negeri 1 Tidore Kepulauan. Penelitian membahas tentang hubungan obesitas dengan kepercayaan diri pada remaja di SMA Negeri 1 Tidore Kepulauan, didapatkan hasil kategori jenis kelamin terbanyak yaitu perempuan dan terendah yaitu laki-laki. Faktor genetik diketahui sangat berpengaruh dalam hal ini. Adapun hasil dari penelitian ini dapat dimplikasi dalam bidang keperawatan seperti memberikan informasi terkait obesitas dengan menjalankan asuhan

²³ Sugiono, *OP. Cit.*, h. 247-253.

keperawatan yang dilihat dari masalah keperawatan yang terkait didalamnya berupa gangguan citra tubuh dan masalah keperawatan tentang kepercayaan diri yang kurang, yaitu gangguan konsep diri dan harga diri rendah.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Indra Rupang, Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado 2013. Dengan judul Hubungan Tingkat Kepercayaan Diri Dengan Obesitas Pada Siswa SMA REX MUNDI Manado 2013. Penelitian ini membahas tentang hubungan tingkat kepercayaan diri dengan obesitas pada siswa SMA REX MUNDI di Manado, penyebab obesitas, dan masalah sosial yang timbul akibat obesitas. Berdasarkan hasil analisis data tentang kepercayaan diri dimana tingkat kepercayaan diri terbagi menjadi 3 kategori kepercayaan diri tinggi sebanyak 11 orang, kepercayaan diri sedang 26 orang dan kepercayaan diri rendah 13 orang. Hal ini dipengaruhi oleh faktor dari dalam dan luar diri individu itu sendiri. Faktor dari dalam meliputi konsep diri, harga diri, dan kondisi fisik. Sedangkan faktor dari luar meliputi pendidikan, pekerjaan, lingkungan, dan pengalaman hidup. Faktor genetik diketahui sangat berpengaruh dalam hal ini.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Yosua Cahyo Putro, Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta 2017. Dengan judul Self Esteem Dan Obesitas Pada Wanita Dewasa Awal Di Universitas Sanata Dharma. Penelitian ini membahas tentang self esteem dan obesitas pada wanita dewasa awal di Universitas Sanata Dharma. Adapun hasil yang didapat dari penelitian ini ada hubungan negatif yang signifikan antara self esteem dan

obesitas pada wanita dewasa awal. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi self esteem wanita dewasa awal, maka semakin rendah obesitas yang dimiliki oleh wanita dewasa awal dan begitu sebaliknya. Di mana obesitas dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya faktor psikologis. Yakni bagaimana gambaran kondisi emosional yang tidak stabil yang menyebabkan kecenderungan individu untuk melakukan pelarian diri dengan cara banyak makan yang mengandung kalori atau kolesterol tinggi. Juga faktor lingkungan yang membuat aktivitas fisik berkurang dan mendorong untuk mengonsumsi makanan yang tinggi akan kadar gula dan lemaknya.

Judul dari penelitian yang penulis ajukan adalah Bimbingan dan Konseling Terhadap Remaja Obesitas Dalam Meningkatkan Self Esteem di SMP Negeri 10 Bandar Lampung. Berbeda dengan judul-judul tersebut di atas, penelitian ini membahas tentang bimbingan dan konseling yang dilakukan terhadap remaja obesitas yang ada di SMP Negeri 10 Bandar Lampung dalam meningkatkan self esteemnya. Dalam penelitian ini layanan yang digunakan ialah bimbingan kelompok, sampelnya adalah remaja usia 13-14 tahun siswa kelas VII dan VIII di SMP Negeri 10 Bandar Lampung.

BAB II

BIMBINGAN DAN KONSELING TERHADAP REMAJA OBESITAS DALAM MENINGKATKAN SELF ESTEEM

A. Bimbingan dan Konseling

1. Pengertian Bimbingan dan Konseling

Bimbingan dan konseling pada dasarnya merupakan upaya untuk bantuan untuk mewujudkan perkembangan manusia secara optimal, baik secara kelompok maupun individual, sesuai dengan hakikat kemanusiaannya dengan berbagai potensi, kelebihan, dan kekurangan, kelemahan, serta permasalahannya.¹

Bimbingan dan konseling merupakan proses pemberian bantuan yang sistematis dari pembimbing (konselor di sekolah) kepada konseli (siswa) melalui pertemuan tatap muka atau hubungan timbal balik antara keduanya untuk mengungkap masalah konseli sehingga konseli mempunyai kemampuan menerima dirinya sendiri sesuai dengan potensinya, dan mampu memecahkan sendiri masalah yang dihadapinya.²

Bimbingan dan konseling adalah proses pemberian bantuan yang diberikan oleh guru BK kepada siswa secara tatap muka agar individu yang dibimbing mempunyai kemampuan memecahkan berbagai masalah yang dihadapi dalam hidupnya, agar dapat mewujudkan perkembangan yang optimal.

¹ Prayitno, Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2009)

² Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, (Jakarta: Grafindo Persada, 2009), h. 25.

2. Tujuan Bimbingan dan Konseling

Perumusan tujuan konseling inilah yang kemudian menunjukkan arah proses konseling dan kemudian menunjukkan kepada konselor apakah penerapan konseling berhasil atau tidak.³

Individu atau siswa yang dibimbing, merupakan individu yang sedang dalam proses perkembangan. Oleh sebab itu, maka tujuan bimbingan dan konseling adalah agar mencapai perkembangan yang optimal pada individu yang dibimbing. Dengan kata lain agar individu (siswa) dapat mengembangkan dirinya secara optimal sesuai dengan potensi atau kapasitasnya dan agar individu dapat berkembang sesuai lingkungannya.⁴

Individu yang sedang dalam proses perkembangan apalagi ia adalah seorang siswa, tentu banyak masalah yang dihadapinya baik masalah pribadi, sosial, maupun akademik dan masalah-masalah lainnya. Kenyataan bahwa tidak semua individu (siswa) mampu melihat dan mampu menyelesaikan sendiri masalah yang dihadapinya serta tidak mampu menyesuaikan diri secara efektif terhadap lingkungannya. Bahkan adakalanya individu tidak mampu menerima dirinya sendiri. Maka tujuan bimbingan dan konseling adalah agar individu yang dibimbing memiliki kemampuan atau kecakapan melihat dan menemukan

³ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling*, (Jakarta: KENCANA, 2011), h. 63-64.

⁴ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi) Edisi Revisi*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2013), h. 33.

masalahnya dan mampu menyelesaikan masalah yang dihadapinya serta mampu menyesuaikan diri secara efektif dengan lingkungannya.⁵

Bimbingan dan konseling berkenaan dengan perilaku adalah dalam rangka mengembangkan kualitas kepribadian individu yang dibimbing, kemudian membantu mengembangkan kualitas kesehatan mental klien, lalu mengembangkan perilaku-perilaku yang lebih efektif pada diri individu dan lingkungannya, juga membantu klien menanggulangi problema hidup dan kehidupannya secara mandiri.⁶

Jadi dapat disimpulkan bahwa tujuan bimbingan dan konseling adalah agar individu yang dibimbing memiliki kemampuan atau kecakapan melihat dan menemukan masalahnya sendiri, kemudian mampu menyelesaikan masalahnya dan mampu melihat potensi yang ada dalam dirinya untuk mencapai perkembangan yang optimal pada individu, sekaligus memandirikan klien sehingga diharapkan dapat menghasilkan suatu perubahan perilaku yang memberikan manfaat baik pada diri sendiri, keluarga, sekolah, maupun lingkungan sekitar dan mencegah agar masalah yang dihadapi tidak berkepanjangan dan menimbulkan gangguan.

3. Jenis Layanan Bimbingan dan Konseling

a. Layanan Orientasi

Menurut Prayitno sebagaimana dikutip Tohirin orientasi berarti tatapan ke depan ke arah dan tentang sesuatu yang baru. Berdasarkan arti ini maka,

⁵ Ibid, 33-34.

⁶ Ibid, h. 34.

layanan orientasi bisa bermakna suatu layanan terhadap siswa baik di sekolah maupun di madrasah yang berkenaan dengan tatapan ke arah dan tentang sesuatu yang baru.⁷

Situasi atau lingkungan yang baru bagi individu merupakan sesuatu yang “asing”. Dalam kondisi keterasingan, individu akan mengalami kesulitan untuk bersosialisasi. Layanan orientasi berusaha menjembatani kesenjangan antara individu dengan suasana ataupun objek-objek baru. Tujuannya untuk membantu individu agar mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungan atau situasi yang baru.⁸

Dilihat dari *fungsi pemahaman*, layanan orientasi bertujuan untuk membantu individu agar memiliki pemahaman tentang berbagai hal yang penting dari masalah yang baru saja dijumpainya yang dapat digunakan untuk sesuatu yang menguntungkan. Dilihat dari *fungsi pencegahan*, layanan ini bertujuan untuk membantu individu agar terhindar dari hal-hal negatif yang dapat timbul apabila individu tidak memahami situasi atau lingkungan yang baru. Isi layanan ini melingkupi bidang-bidang pengembangan pribadi, hubungan sosial, kegiatan belajar, karier, kehidupan berkeluarga, pengembangan kehidupan beragama.⁹

Teknik layanan orientasi meliputi

- 1) Format lapangan. Seperti mengunjungi perpustakaan, laboratorium, dan sebagainya.
- 2) Format klasikal. Tampilan gambar, films, tampilan video, dan sebagainya.
- 3) Format kelompok. Dilakukan secara berkelompok.
- 4) Format Individual. Layanannya disesuaikan dengan kebutuhan individu.
- 5) Format politik. Konselor berupaya menghubungkan dan mengaktifkan pihak-pihak di luar peserta layanan yang terkait dengan isi layanan.¹⁰

b. Layanan Informasi

⁷ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, (Jakarta: Grafindo Persada, 2009), h. 141.

⁸ Ibid, h. 141-142.

⁹ Ibid, h. 142-143

¹⁰ Ibid, h. 143-144.

Menurut Winkel sebagaimana dikutip Tohirin layanan informasi merupakan suatu layanan yang berupaya memenuhi kekurangan individu akan informasi yang mereka perlukan. Layanan informasi juga bermakna usaha-usaha untuk membekali siswa dengan pengetahuan serta pemahaman tentang lingkungan hidupnya dan proses perkembangan anak muda.¹¹

Melalui layanan bimbingan dan konseling individu dibantu memperoleh atau mengakses informasi. Layanan informasi bertujuan agar individu memahami berbagai informasi dengan segala seluk beluknya. Penguasaan akan berbagai informasi dapat digunakan untuk mencegah timbulnya masalah.

Isi layanan informasi tergantung kepada kebutuhan para peserta layanan. Yang mencakup bidang pengembangan pribadi, sosial, kegiatan belajar, perencanaan karier, kehidupan berkeluarga, dan bergama. Teknik layanannya dapat berupa:

- a. Ceramah, tanya jawab dan diskusi
- b. Melalui media dengan menggunakan media tertulis dan media elektronik
- c. Acara khusus, dilakukan berkenaan dengan acara khusus di sekolah atau madrasah, misalnya “Hari tanpa Asap Rokok”, dan sebagainya.
- d. Nara sumber, yakni dengan mengundang nara sumber (manusia sumber).¹²

c. Layanan Penempatan dan Penyaluran

Menurut Winkel sebagaimana dikutip Tohirin layanan penempatan dan penyaluran adalah usaha-usaha siswa membantu merencanakan masa depannya

¹¹ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, (Jakarta: Grafindo Persada, 2009), h. 147.

¹² Ibid, h. 147-150

selama masih di sekolah dan madrasah dan sesudah tamat, memilih program studi lanjutan sebagai persiapan untuk kelak memangku jabatan tertentu.¹³

Dalam *fungsi pemahaman*, tujuannya adalah agar siswa memahami potensi dan kondisi dirinya sendiri serta kondisi lingkungannya. Pada fungsi pencegahan bertujuan mencegah semakin parahnya masalah, hambatan, dan kerugian yang dialami siswa. *Fungsi pengentasan* berkaitan dengan *fungsi pencegahan*, di mana layanan ini berupaya mengatasi masalah siswa dengan menempatkan pada kondisi yang sesuai dengan kebutuhannya. Di mana isi layanan penempatan dan penyaluran ini ialah sisi potensi diri siswa sendiri dan kondisi lingkungan.¹⁴

d. Layanan Penguasaan Konten

Dengan penguasaan konten (kemampuan atau kompetensi) oleh siswa, akan berguna untuk menambah wawasan dan pemahaman, mengarahkan penilaian dan sikap, menguasai cara-cara tertentu, dalam rangka memenuhi kebutuhan dan mengatasi masalah-masalahnya.¹⁵

Tujuannya merujuk pada *fungsi pemahaman* adalah agar siswa memahami berbagai konten-konten tertentu yang mencakup fakta-fakta, konsep, proses, hukum dan aturan, nilai-nilai, persepsi, afeksi, sikap, dan tindakan. Pada *fungsi pencegahan*, bertujuan untuk mengentaskan atau

¹³ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi) Edisi Revisi*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2013), h. 148.

¹⁴ Ibid, 149-150.

¹⁵ Ibid, 153.

mengatasi masalah yang sedang dialami oleh siswa. *Fungsi pengembangan dan pemeliharaan* bertujuan mengembangkan potensi diri individu (siswa) sekaligus memelihara potensi-potensi yang telah berkembang.

Layanan penguasaan konten umumnya diselenggarakan secara langsung (bersifat direktif) dan tatap muka melalui format klasikal, kelompok, atau individu. Pembimbing atau konselor secara aktif menyajikan bahan, memberi contoh, merangsang (memotivasi), mendorong dan menggerakkan siswa untuk berpartisipasi secara aktif mengikuti materi dan kegiatan layanan.¹⁶

e. Layanan Konseling Perorangan

Menurut Prayitno sebagaimana dikutip Tohirin layanan ini bermakna layanan konseling yang diselenggarakan oleh seorang pembimbing (konselor) terhadap seorang klien dalam rangka pengentasan masalah pribadi klien.¹⁷

Yang berlangsung secara tatap muka antara konselor dengan klien (siswa) yang membahas berbagai masalah yang dialami klien. Tujuannya adalah agar klien memahami kondisi dirinya sendiri, lingkungannya, permasalahannya yang dialami, kekuatan dan kelemahan dirinya, serta kemungkinan upaya untuk mengatasi masalahnya.¹⁸

Dengan menerapkan teknik kontak mata, kontak psikologi, ajakan untuk berbicara, mendengar, memahami, merespon, keruntutan, pertanyaan

¹⁶ Ibid, 153-154.

¹⁷ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, (Jakarta: Grafindo Persada, 2009), h. 163.

¹⁸ Ibid, h. 164.

terbuka, dorongan minimal, refleksi isi, penyimpulan, penafsiran, konfrontasi, ajakan untuk memikirkan sesuatu yang lain, peneguhan hasrat, penfrustasian klien, diam, sentuhan jasmaniah, penilaian, pelaporan.¹⁹

f. Layanan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok merupakan suatu cara memberikan bantuan (bimbingan) kepada individu (siswa) melalui kegiatan kelompok. Dalam layanan bimbingan kelompok, aktivitas, dan dinamika kelompok harus diwujudkan untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan atau pemecahan masalah individu (siswa) yang menjadi peserta layanan. Masalah yang akan menjadi topik pembicaraan dalam layanan bimbingan kelompok, dibahas melalui suasana dinamika kelompok secara intens dan konstruktif, diikuti semua anggota kelompok di bawah pemimpin bimbingan kelompok (pembimbing atau konselor) yang terlatih dan berwenang menyelenggarakan praktik pelayanan bimbingan dan konseling.²⁰

Konselor bertugas membentuk kelompok sehingga terpenuhi syarat-syarat kelompok yang mampu mengembangkan dinamika kelompok, yaitu:

- a) Terjadinya hubungan anggota kelompok menuju keakraban di antara mereka
- b) Tumbuhnya tujuan bersama di antara anggota kelompok dalam suasana kebersamaan
- c) Berkembangnya itikad dan tujuan bersama untuk mencapai tujuan kelompok

¹⁹ Ibid, h. 166-167.

²⁰ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi) Edisi Revisi*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2013), h. 164.

- d) Terbinanya kemandirian pada diri setiap anggota kelompok, sehingga mereka masing-masing mampu berbicara
- e) Terbinanya kemandirian kelompok sehingga kelompok berusaha tampil beda.

Tujuan layanan ini ialah mengembangkan kemampuan bersosialisasi, khususnya berkomunikasi peserta layanan (siswa). Secara lebih khusus tujuannya adalah mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif, yaitu peningkatan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun nonverbal para siswa.²¹

Layanan bimbingan kelompok membahas materi atau topik-topik umum baik topik tugas maupun topik bebas. Topik tugas adalah pokok bahasan yang diberikan oleh pembimbing (pimpinan kelompok) kepada kelompok untuk dibahas. Sedangkan topik bebas adalah suatu pokok bahasan yang dikemukakan secara bebas oleh anggota kelompok. Secara bergiliran anggota kelompok mengemukakan topik secara bebas, selanjutnya dipilih mana yang akan dibahas terlebih dahulu. Topiknya meliputi bidang-bidang pengembangan kepribadian, hubungan sosial, pendidikan, karier, kehidupan berkeluarga, kehidupan beragama, dan lainnya.²²

Menurut Prayitno dan Erman Amti sebagaimana yang dikutip Tohirin teknik yang diterapkan dalam layanan bimbingan yaitu:

²¹ Ibid, h. 165-166.

²² Ibid, h. 166.

- a) Teknik umum yang meliputi, (1) komunikasi multi arah secara efektif, dinamis, dan terbuka, (b) pemberian rangsangan untuk menimbulkan inisiatif dalam pembahasan, diskusi, analisis, dan pengembangan argumentasi, (c) dorongan minimal untuk memataapkan respons dan aktivitas anggota kelompok, (d) penjelasan, pendalaman, dan pemberian contoh untuk lebih memataapkan analisis, argumentasi dan pembahasan, (e) pelatihan untuk membentuk pola tingkah laku baru yan dikehendaki. Sebelumnya teknik ini diawali dengan teknik penstrukturan guna memberikan penjelsan dan pengarahan pendahuluan tentang layanan bimbingan kelompok.²³
- b) Permainan kelompok, dapat dilakukan sebagai selingan maupun wahana

yang memuat materi pembinaan dengan sederhana, menggembirakan, menimbulkan suasana rilek, meningkatkan keakraban yang diikuti semua anggota kelompok.²⁴

Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok menempuh tahap-tahap kegiatan sebagai berikut:

- a) Perencanaan yang mencakup kegiatan (-) mengidektifikasi topik yang akan dibahas, (-) membentuk kelompok dengan jumlah ideal anggota 8-10 orang, (-) menyusun jadwal kegitan, (-) menetapkan prosedur layanan, (-) menetapkan fasilitas layanan, (-) menyiapkan kelengkapan administrasi.
- b) Pelaksanaan yang mencakup kegiatan, (-) mengomunikasikan rencana layanan bimbingan kelompok, (-) mengorganisasikan kegiatan layanan bimbingan kelompok, (-) menyelenggarakan layanan bimbingan kelompok.
- c) Evaluasi yang mencakup kegiatan, (-) menetapkan materi evaluasi, (-) menetapkan prosedur dan standar evaluasi, (-) menyusun instrumen evaluasi,

²³ Ibid, h. 166-167

²⁴ Ibid, h. 167.

- (-) mengoptimalisasikan instrumen evaluasi, (-) mengolah hasil aplikasi instrumen.
- d) Analisis evaluasi yang mencakup menetapkan norma atau standar analisis, melakukan analisis, dan menafsirkan hasil analisis.
- e) Tindak lanjut yang mencakup kegiatan, menetapkan jenis dan arah tindak lanjut, mengomunikasikan rencana tindak lanjut kepada pihak-pihak yang terkait, dan melaksanakan rencana tindak lanjut.
- f) Laporan yang mencakup kegiatan, menyusun laporan, menyampaikan ke pihak sekolah atau yang terkait, dan mendokumentasikan laporan.²⁵

g. Layanan Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok adalah suatu upaya pembimbing atau konselor membantu memecahkan suatu masalah-masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok melalui kegiatan kelompok agar tercapai perkembangan yang optimal. Sebagaimana bimbingan kelompok, konseling kelompok juga dipimpin oleh seorang pembimbing (konselor) terlatih dan berwenang menyelenggarakan praktik konseling profesional.²⁶

Tujuan layanan ini ialah berkembangnya kemampuan siswa, khususnya kemampuan berkomunikasi. Hal-hal yang dapat menghambat

²⁵ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, (Jakarta: Grafindo Persada, 2009), h 176-177.

²⁶ Ibid, h. 179-180.

atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi siswa diungkap dan didinamikan melalui berbagai teknik sehingga siswa dapat berkembang secara optimal.²⁷

Layanan konseling kelompok membahas masalah-masalah yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok. Secara bergiliran anggota kelompok mengemukakan masalah pribadinya secara bebas, selanjutnya dipilih mana yang akan dibahas dan dituntaskan terlebih dahulu dan seterusnya. Tekniknya meliputi komunikasi multiarah secara terbuka, pemberian rangsangan untuk menimbulkan inisiatif, dorongan minimal, penjelasan, pendalaman, dan pemberian contoh, pelatihan untuk membentuk pola tingkah laku.²⁸

h. Layanan Konsultasi

Menurut Prayitno sebagaimana yang dikutip Tohirin mengatakan bahwa konsultasi pada dasarnya dilaksanakan secara perorangan dalam format tatap muka antar konselor (sebagai konsultan) dengan konsulti. Konsultasi juga dapat dilaksanakan terhadap dua orang konsulti atau lebih, teruma apabila konsult-konsulti itu menghendaki.²⁹

Tujuan dari layanan ini adalah agar konsulti memiliki kemampuan diri yang berupa: wawasan, pemahaman, dan cara-cara bertindak yang terkait langsung dengan suasana atau permasalahan dengan pihak ketiga. Dengan kemampuan diri yang dimiliki konsulti, ia akan melakukan sesuatu (menerapkan hasil konsultasi dengan konsultan) terhadap ketiga. Layanan

²⁷ Ibid, h. 181.

²⁸ Ibid, h. 182-183.

²⁹ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi) Edisi Revisi*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2013), h 178.

konsultasi dapat menyangkut pengembangan bidang pribadi, pendidikan, karier, kehidupan berkeluarga, dan kehidupan beragama.³⁰

Secara umum teknik-teknik konseling dapat diterapkan dalam layanan konsultasi. Di dalam keseluruhan proses layanan konsultasi, digunakan teknik-teknik yang membangun hubungan (seperti kontak mata, kontak psikologis, dorongan minimal) mengembangkan dan mendalami masalah (seperti ajakan berbicara, tiga-M, refleksi, pertanyaan terbuka, penyimpulan dan penafsiran, keruntutan, konfrontasi, suasana diam, transferensi dan kontra transferensi, teknik eksperiensial dan asosiasi bebas), serta membangun semangat.³¹

i. Layanan Mediasi

Menurut Prayitno sebagaimana yang dikutip Tohirin layanan mediasi merupakan layanan konseling yang dilaksanakan konselor terhadap dua pihak atau lebih yang sedang dalam keadaan saling tidak menemukan kecocokan. Berdasarkan makna ini, layanan mediasi juga berarti layanan atau bantuan terhadap dua pihak yang sedang dalam kondisi bermusuhan.³²

Layanan mediasi bertujuan agar tercapai hubungan yang positif dan kondusif diantara pihak-pihak yang bertikai atau bermusuhan. Yang disertai aktualisasi tingkah laku nyata yang menyertai hubungan kedua belah pihak, sehingga dirasakan membahagiakan dan memberikan manfaat yang cukup besar kepada pihak-pihak yang terkait.³³

4. Teori-Teori Psikologi Dalam Konseling

³⁰ Ibid, h. 179-180.

³¹ Ibid, h. 181.

³² Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, (Jakarta: Grafindo Persada, 2009), h. 195.

³³ Ibid, h. 196-197.

1) Teori Psikoanalisis

Psikologi Freudian atau lebih dikenal dengan psikoanalisis diperkenalkan Sigmund (Sigmund) Schlomo Freud. Dalam teori Freud, jiwa manusia diibaratkan seperti gunung es (*iceberg*) yang mengambang di lautan luas. Perumpamaan tersebut menunjukkan bahwa manusia hanya mengerti sedikit tentang kesadarannya, sedangkan hal yang tidak disadari jauh lebih besar.³⁴

Teori Freud menunjukkan sistem kepribadian manusia yang terdiri dari:

- a. Id (aspek biologis). Id merupakan sistem kepribadian yang sangat orisinal (bawaan sejak lahir). Id berada di alam bawah sadar.
- b. Ego (aspek psikologis). Dalam diri manusia, ego mempunyai sifat memerintah, mengendalikan, dan mengatur kehidupan seseorang. Ego akan menjadi penengah antara id dan dunia nyata.
- c. Superego (aspek moralitas). Mengarahkan superego untuk berbicara tentang nilai-nilai seperti baik dan buruk, benar atau salah, pantas atau tidak pantas.³⁵

2) Teori Behavioristik

Aliran ini pada awalnya diperkenalkan oleh John. B. Watson. Pada dasarnya aliran ini mencoba untuk mengilmiahkan semua perilaku manusia,

³⁴ Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Kencana, 2012), h. 51-52.

³⁵ Ibid, h. 53-55.

yang pada akhirnya memunculkan paradigma bahwa semua perilaku manusia harus diamati, sehingga dapat dilakukan penilaian secara objektif.³⁶

Pendekatan behavioristik melakukan segala sesuatunya dengan rapi sistematis, dan terstruktur. Hal ini berpengaruh terhadap layanan konseling yang dilakukan. Cara-cara ini mengarahkan pada suatu bentuk layanan yang langsung (*direct*) dan bersifat *top down*.

Aliran behavioristik selalu mencoba untuk mengubah tingkah laku manusia secara langsung. Aliran ini beranggapan bahwa dengan mengajarkan perilaku baru kepada manusia, maka kesulitan yang dihadapi akan dapat dihilangkan (*extincion*). Dengan demikian, modifikasi perilaku yang menyimpang atau tidak diinginkan dapat dihilangkan secara permanen dengan cara mengajarkan perilaku baru yang diinginkan.³⁷

3) Teori Humanistik

Aliran humanistik diperkenalkan oleh Abraham Harlod Maslow. Berbeda dengan dua aliran terdahulu, aliran humanistik meyakini bahwa manusia mempunyai sifat dasar yang baik. Pernyataan tersebut mengandung makna bahwa manusia itu mempunyai kemampuan untuk terus berkembang, mengarahkan diri, kreatif, dan dapat memenuhi kebutuhan sendiri. Jelasnya menurut aliran ini, manusia mempunyai kemampuan untuk menentukan arah hidupnya sendiri dengan penuh kesadaran dan kebebasan.

³⁶ Ibid, h. 56.

³⁷ Ibid, h. 57-58

Pendekatan humanistik yang diperkenalkan Maslow mempunyai tujuan untuk mempelajari berapa banyak potensi yang kita miliki untuk perkembangan dan pengungkapan diri manusia secara penuh. Sesuai dengan hal tersebut, Maslow selalu berhungan dengan orang yang sehat. Dia tidak mau memandang manusia di sekelilingnya sebagai orang yang tidak sehat (*neurotis*).³⁸

B. Remaja

1. Pengertian Remaja

Istilah adolescence atau remaja berasal dari kata Latin (*adolescere*) (kata bendanya, *adolescentia* yang berarti remaja) yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa.” Bangsa primitif—demikian pula orang-orang zaman purbakala—memandang masa puber dan masa remaja tidak berbeda dengan periode-periode lain dalam rentang kehidupan; anak dianggap sudah dewasa apabila sudah mampu mengadakan reproduksi.³⁹

Secara psikologis, masa remaja adalah usia di mana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia di mana anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak. Integrasi dalam masyarakat (dewasa) mempunyai banyak aspek efektif, kurang lebih berhubungan dengan masa pubertas. Termasuk juga perubahan intelektual yang mencolok. Transformasi intelektual yang khas dari cara berfikir remaja ini memungkinkannya untuk

³⁸ Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Kencana, 2012), h. 64-66.

³⁹ Ellizabeth B Hurluck, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Erlangga, 1980) h. 206.

mencapai integrasi dalam hubungan sosial orang dewasa, yang kenyataannya merupakan ciri khas yang umum dari periode perkembangan ini.⁴⁰

Menurut Zakiah Darajat remaja yakni masa peralihan yang ditempuh oleh seseorang dari kanak-kanak menuju dewasa di mana pada masa ini penuh kegonjangan jiwa yang menghubungkan masa kanak-kanak yang penuh keberuntungan dengan masa dewasa yang matang dan berdiri sendiri. Remaja awal dimulai pada usia 13-16 tahun dan remaja akhir 17-21 tahun, dengan ditandai dengan datangnya haid (menstruasi) pertama bagi wanita dan mimpi pada pria.⁴¹

Di Indonesia konsep remaja tidak dikenal dalam sebagian undang-undang yang berlaku. Hukum Indonesia hanya mengenal anak-anak dan dewasa. Hukum Perdata (Pasal 330 KUHPerdata) dan Undang-undang Kesejahteraan Anak (UU No. 4/1979) misalnya, menganggap semua orang di bawah usia 21 tahun dan belum menikah sebagai anak-anak dan karenanya berhak mendapat perlakuan dan kemudahan-kemudahan yang diperuntukan bagi anak (misalnya pendidikan, perlindungan dari orang tua, dan lain-lain).⁴²

Dalam hubungan dengan hukum ini, tampaknya hanya Undang-Undang Perkawinan saja yang mengenal konsep “remaja” walupun secara tidak terbuka. Usia minimal untuk suatu perkawinan menurut undang-undang tersebut adalah 16 tahun untuk wanita dan 19 tahun untuk pria (Pasal 7 UU No. 1/1974 tentang perkawinan). Jelas bahwa undang-undang tersebut menganggap orang di atas usia tersebut bukan lagi anak-anak sehingga mereka sudah boleh menikah (batas usia ini dimaksudkan untuk mencegah perkawinan anak-anak). Walaupun begitu, selama seseorang belum mencapai usia 21 tahun masih diperlukan izin orang tua

⁴⁰ Ibid, h. 206.

⁴¹ Zakiah Darajat, *Ilmu Jiwa Agama*, (Jakarta: Bulan Bintang, 2005), h. 84.

⁴² Sarlito W. Sarwono, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2013), h. 6.

untuk menikahkan orang tersebut. Baru setelah ia berusia di atas 21 tahun ia boleh menikah tanpa izin orang tua (Pasal 6 ayat 2 UU No. 1/1974). Waktu antara 16/19 tahun sampai 21 tahun inilah yang dapat disejajarkan dengan pengertian-pengertian “remaja” dalam ilmu-ilmu sosial yang lain.⁴³

Dari beberapa pendapat di atas, menurut hemat penulis dapat disimpulkan bahwa remaja adalah usia dimana seseorang sudah memasuki masa pubertas dan dianggap mampu untuk mengadakan reproduksi pada lawan jenisnya yang ditandai dengan perkembangan psikologis transformasi intelektual dari cara berfikir individu menyebabkan mereka tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak di mana usia 13 tahun sudah memasuki usia remaja dan usia 21 tahun dianggap batas akhir usia remaja dan mereka sudah diperbolehkan untuk menikah tanpa izin dari orang tua.

2. Tugas Perkembangan Masa Remaja

“Menurut Havighrurst Tugas perkembangan itu merupakan suatu tugas yang muncul pada periode tertentu dalam rentang kehidupan individu, yang apabila tugas itu dapat berhasil dituntaskan akan membawa kebahagiaan dan kesuksesan dalam menuntaskan tugas-tugas berikutnya; sementara apabila gagal, maka akan menyebabkan ketidakbahagiaan pada diri individu yang bersangkutan, menimbulkan penolakan masyarakat, dan kesulitan-kesulitan dalam menuntaskan tugas-tugas berikutnya.”⁴⁴

⁴³ Ibid, h. 7-8.

⁴⁴ “Tugas-Tugas Perkembangan Remaja” (On-line) tersedia di:
<https://wordpress.com/2013/03/20/tahap-tahap-perkembangan-dan-tugas-tugas-perkembangan-remaja/> (12 April 2018).

Tugas-tugas perkembangan ini berkaitan dengan sikap, perilaku, atau keterampilan yang seyogianya dimiliki oleh individu, sesuai dengan fase atau usia perkembangannya.⁴⁵

Adapun tugas perkembangan pada masa remaja secara umum antara lain:

- a. Menerima keadaan jasmani yang sebenarnya dan memanfaatkan
- b. Memperoleh hubungan baru dan lebih matang dengan teman sebaya antara dua jenis kelamin
- c. Memperoleh kebebasan emosional dari orang tua
- d. Memiliki citra diri yang realistis⁴⁶
- e. Memperoleh jaminan kebebasan ekonomi
- f. Memilih dan mempersilahkan diri untuk sesuatu jabatan
- g. Mengembangkan keterampilan intelektual dan konsep-konsep yang diperlukan dalam kehidupan
- h. Menciptakan dan mencapai tingkah laku sosial yang bertanggung jawab
- i. Mempersiapkan diri untuk berkeluarga⁴⁷

3. Perubahan Fisik Masa Remaja

Perkembangan fisik mulai pada periode remaja awal hingga periode remaja akhir terlihat lebih sedikit mengalami penurunan. Penurunannya terutama terjadi pada perkembangan eksternal, seperti:

- a) Tinggi dan Berat Badan

Penambahan tinggi dan berat badan remaja putri rata-rata pada usia 17-18 tahun dan penambahan tinggi pada remaja putra kira-kira pada usia 18-19

⁴⁵ ibid.

⁴⁶ Herri Zan Pieter, S. Psi, *Pengantar Psikologi Dalam Keperawatan*, (Jakarta: Kencana, 2010), h. 68.

⁴⁷ Rohmalinda Wahab, *Psikologi Agama*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2015), h 109.

tahun. Sementara untuk perubahan berat badan remaja mengikuti jadwal yang sama dengan tinggi badan. Perkembangan berat badan terjadi pada bagian tubuh yang mengandung lemak sedikit ataupun pada bagian tubuh yang tidak mengandung lemak.

b) Organ Seks dan Ciri-ciri Seks Sekunder

Perkembangan organ-organ seksual akan mencapai ukuran yang matang ketika masa remaja akhir. Akan tetapi, fungsi-fungsinya belum matang atau sempurna hingga beberapa tahun. Sementara untuk perkembangan ciri-ciri seks sekunder akan sempurna matang pada remaja akhir

c) Proporsi Tubuh

Untuk beberapa dari bagian anggota tubuh secara perlahan-lahan akan mencapai perbandingan proporsi tubuh yang lebih seimbang, misalnya untuk badan, di mana badan akan semakin melebar, dan memanjang sehingga bentuk tubuh mereka tidak lagi kelihatan panjang seperti masa pubertas.⁴⁸

C. Obesitas

1. Pengertian Obesitas

Obesitas merupakan masalah kesehatan yang utama. Setiap tahun orang-orang menghamburkan jutaan dolar untuk diet ketat, obat-obatan, dan perawatan lainnya guna menurunkan berat badan. Banyak orang yang kurang berhasil dalam

⁴⁸ Jeffrey S. Nevid, *Psikologi Abnormal* (Jakarta: Erlangga, 2003) h. 50.

penurunan berat badan; dan mereka yang berhasil menghilangkan sejumlah pon hampir tanpa kecuali bertambah berat lagi.⁴⁹

Sebuah pandangan populer ialah bahwa obesitas bermula dari masalah emosional yang tidak teratasi. Orang-orang gemuk haus akan cinta kasih, sebagaimana anak-anak dan makan dianggap sebagai simbol dari “kasih sayang ibu”; atau kelebihan makan adalah sebuah substitusi (pengganti) untuk kepuasan-kepuasan lainnya yang tidak mereka dapat dalam kehidupannya. Walaupun penjelasan demikian cocok dalam beberapa kasus, namun latar belakang dari kebanyakan orang yang kelebihan berat badan tidaklah lebih terganggu secara psikologis daripada mereka dengan berat badan normal.

Orang gemuk biasanya tidak bahagia, namun tekanan batinnya terutama lebih sebagai hasil dari pada sebab dari kegemukannya. Dalam suatu masyarakat di mana tubuh kurus disamakan dengan kecantikan atau ketampanan, orang gemuk cenderung akan merasa malu dengan penampilannya dan juga dengan kurangnya pengendalian atas dirinya.⁵⁰ Obesitas adalah suatu kondisi kelebihan lemak tubuh, biasanya ditentukan oleh IMT diatas 30. Standar paling luas yang digunakan untuk menentukan obesitas adalah indeks massa tubuh atau IMT. IMT mengukur berat dan tinggi badan seseorang. Indeks dihitung dengan membagi berat badan (dalam kilogram) dengan kuadrat tinggi badan (dalam meter). Orang- orang yang berada

⁴⁹ *Ibid.* h. 51.

⁵⁰ Rita L. Atkinson, *Pengantar Psikologi* (Jakarta: Erlangga, 1983) h.18.

dalam kisaran 25-27 dikategorikan sebagai sedikit kelebihan berat badan. Orang dengan IMT lebih dari 30 dapat disebut obesitas.⁵¹

Obesitas berarti keadaan bagaimana di dalam tubuh manusia terjadi penumpukan lemak yang berlebihan. Obesitas juga terjadi akibat seseorang mengonsumsi kalori yang jauh lebih banyak dari yang dibutuhkan tubuh manusia.⁵²

Menurut teori psikoanalisis, obesitas dapat diterangkan sebagai berikut. Seseorang dengan rasa marah yang selalu ditekan akan banyak makan untuk menyalurkan kemarahannya. Rasa marah yang dianggap sebagai agresivitas akan terselubung apabila dinyatakan dalam bentuk makan. Orang lain tidak akan mengerti, demikian pula dirinya, bahwa makan adalah ungkapan rasa marah. Seseorang yang gemuk biasanya tidak menarik, sehingga ia dapat menghindarkan diri dari rasa tertarik kepada lawan jenis. Motivasi-motivasi yang tidak disadari ini akan membuat seseorang makan berlebih, yang pada akhirnya membuat ia menjadi obesitas.⁵³

Dari beberapa pendapat di atas, menurut hemat penulis dapat disimpulkan bahwa obesitas adalah kondisi kelebihan lemak tubuh yang diakibatkan seseorang mengonsumsi kalori jauh lebih banyak dari yang dibutuhkan tubuh manusia, yang ditentukan oleh IMT di atas 30 akibat dari penyaluran amarah seseorang dalam

⁵¹ *Ibid.* h. 55.

⁵² “Obesitas” (On-line), tersedia di: <http://wikipedia/obesitas> (25 September 2018).

⁵³ Johan E. Prawitasari, *Psikologi Klinis* (Jakarta: Erlangga, 2011) h. 276.

bentuk makan yang tanpa disadari oleh individu tersebut. Sedangkan individu yang tidak mengalami obesitas adalah seseorang yang memiliki IMT dibawah 30 yang kemudian mampu mengontrol tingkah lakunya yang dapat merugikan dirinya sendiri.

2. Faktor penyebab Obesitas

a. Faktor Genetis

Menurut Bouchard obesitas jelas menurun dalam keluarga. Lain halnya Stunkard dalam studi yang diadopsi dari Skandinavia secara tegas menyatakan bahwa faktor hereditas adalah kunci utamanya. Studi ini menunjukkan bahwa berat badan anak-anak lebih erat kaitannya dengan berat badan orang tua biologis dari pada dengan orang tua angkat.⁵⁴

b. Faktor Metabolisme

Ketika kita kehilangan berat badan, terutama dalam jumlah yang signifikan, tubuh bereaksi seakan-akan kelaparan. Tubuh merespon penurunan berat badan dengan memperlambat tingkat metabolisme (metabolic rate), tingkat pembakaran kalori tubuh. Hal ini mempersulit penurunan berat badan lebih lanjut atau sekedar mempertahankan penurunan berat badan.⁵⁵

c. Sel Lemak

⁵⁴ Jeffrey S. Nevid, *Psikologi Abnormal* (Jakarta: Erlangga, 2003) h. 55.

⁵⁵ Ibid, h. 55.

Sel lemak adalah sel yang menyimpan lemak. Sel lemak berisi jaringan lemak dalam tubuh (disebut juga jaringan adipose). Orang-orang obesitas memiliki lebih banyak sel lemak dari pada orang-orang yang tidak obesitas.⁵⁶

Penderita obesitas yang parah mungkin memiliki 200 miliar sel lemak, dibandingkan dengan 25 atau 30 miliar pada individu dengan berat badan normal. Mengapa hal ini penting? setelah makan, tingkat gula darah menurun, mendorong lemak dari sel-sel ini untuk mengedarkan lebih banyak makanan pada tubuh. Hipotalamus pada otak mendeteksi pengosongan lemak pada sel ini. Hipotalamus kemudian memberi tanda pada korteks serebal, memicu dorongan rasa lapar yang memotivasi makan dan kemudian mengisi kembali sel lemak. Namun, masuknya makanan yang berlebihan pada awal masa kanak-kanak juga dapat mempengaruhi.⁵⁷

d. Faktor Gaya Hidup

Orang-orang yang obesitas biasanya secara fisik kurang aktif dibandingkan dengan orang-orang yang berat badannya normal. Ketidakaktifan fisik dapat menyebabkan bertambahnya berat badan, bertambahnya berat badan dapat menyebabkan seseorang menjadi kurang aktif.⁵⁸

Faktor gaya hidup lainnya, seperti menerapkan pola makan tinggi lemak dan makan dalam porsi besar, juga berkontribusi pada obesitas. Sinyal-sinyal makanan dalam iklan televisi, iklan media cetak, dan sejenisnya, juga

⁵⁶ Ibid, h. 55.

⁵⁷ Ibid, h. 55.

⁵⁸ Jeffrey S. Nevid, *Psikologi Abnormal* (Jakarta: Erlangga, 2003), h. 50.

memainkan peran tertentu. Respons yang berlebihan terhadap sinyal-sinyal makanan ini dapat mengakibatkan konsumsi makanan yang tidak tepat pada orang-orang dari kelas berat badan apapun.⁵⁹

e. Faktor Psikologis

Menurut teori psikodinamika, makan adalah aktifitas oral yang mendasar. Teoretikus psikodinamika yakin bahwa orang-orang yang pada tahap oral terfiksasi oleh konflik ketergantungan dan kemandirian, cenderung akan mengatasi stres dengan aktifitas oral yang berlebihan. Faktor psikologis lain yang berhubungan dengan makan berlebihan dan obesitas mencakup rendahnya self-esteem, kurangnya harapan self-efficacy, konflik konflik keluarga, dan emosi negatif.⁶⁰

3. Dampak Obesitas

Menurut Pingkan Palilingan, banyak sekali resiko gangguan kesehatan yang dapat terjadi pada anak atau remaja yang mengalami obesitas. Diantaranya dapat mengalami masalah dengan sistem jantung dan pembuluh darah (kardiovaskuler) yaitu hipertensi dan dislipidemia (kelainan pada kolesterol). Pada sistem pernapasan dapat terjadi gangguan fungsi paru, mengorok saat tidur dan sering mengalami tersumbatnya jalan nafas.⁶¹

⁵⁹ Ibid, h. 55.

⁶⁰ Jeffrey S. Nevid, *Psikologi Abnormal* (Jakarta: Erlangga, 2003) h. 55.

⁶¹ Dewi Nur Wijayanti, *Analisis Faktor Penyebab Obesitas Dan Cara Mengatasi Obesitas Pada Remaja Putri* (Universitas Negeri Semarang: 2013) h, 13.

Bouchard, Sephard, dan Stephens mengutarakan bahwa obesitas menyebabkan meningkatnya resiko penyakit jantung, diabetes, kanker, hipertensi, kolesterol yang tinggi, stroke, penyakit pada hati dan kantong empedu, depresi, dan kecemasan.

Dampak dari obesitas tidak hanya berupa dampak secara klinis saja. Febricatore dan Wadden menemukan bahwa individu yang mengalami obesitas akan menerima stressor lebih banyak dari pada individu yang tidak terkena obesitas, sehingga lebih mudah mengalami depresi. Epstein dan Wing mengatakan bahwa anak yang menderita obesitas akan mengalami bullying, ejekan dari teman sebay, pola makan yang kacau, self image yang rendah, dan diskriminasi dalam pendidikan.⁶² Sehingga memiliki dampak yang kurang baik pada perkembangan psikologisnya.⁶³

D. Self Esteem

1. Pengertian Self Esteem

Rasa percaya diri (self-esteem) adalah dimensi evaluatif yang menyeluruh dari diri. Rasa percaya diri juga disebut sebagai harga diri atau gambaran diri. Sebagai contoh seorang remaja bisa mengerti bahwa dia tidak hanya seseorang,

⁶² Yosua Cahyo Putro, *Self Esteem Dan Obesitas Pada Dewasa Awal* (Universitas Sanata Dharma Yogyakarta :Fakultas Psikologi, 2017) h, 19-20.

⁶³ Dewi Nur Wijayanti, *Analisis Faktor Penyebab Obesitas Dan Cara Mengatasi Obesitas Pada Remaja Putri* (Universitas Negeri Semarang: 2013) h, 13.

tetapi ia juga seseorang yang baik. Tentu saja tidak semua remaja memiliki gambaran positif yang menyeluruh tentang diri mereka.⁶⁴

Self esteem dapat dikatakan sebagai komponen evaluatif dari konsep diri. Ini merupakan rasa penghargaan terhadap diri sendiri dan merupakan hasil dari penilaian dirinya sendiri. Evaluasi ini memperlihatkan bagaimana individu menilai dirinya sendiri dan diakui atau tidaknya kemampuan dan keberhasilan yang diperolehnya. Penilaian tersebut terlihat dari penghargaan terhadap keberadaan dan keberartian dirinya.⁶⁵

Teori self esteem dari Rosenberg menjelaskan mengenai self esteem secara global, yaitu evaluasi diri secara keseluruhan baik itu positif maupun negatif. Self esteem bukan merupakan bawaan yang telah dimiliki seseorang sejak lahir, tetapi merupakan suatu komponen kepribadian yang berkembang semenjak awal kehidupan manusia. Perkembangan ini terjadi secara perlahan-lahan, yaitu melalui interaksinya dengan keluarga (orang tua), orang lain yang bermakna bagi individu tersebut, dan teman-teman sebayanya.

Keluarga terutama memiliki peran yang penting dalam pembentukan self esteem. Orang tua merupakan model pertama dari proses imitasi, anak akan menilai dirinya sendiri sebagaimana orang tua menilai diri anak tersebut. Jika orang tua menerima kemampuan anak, maka ia juga akan menerima dirinya. Semakin besar anak, semakin banyak pula orang di lingkungan sosialnya

⁶⁴ John W. Santrok, *Adolescence Perkembangan Remaja* (Jakarta: Erlangga, 2003) h. 336.

⁶⁵ Yosua Cahyo Putro, *Self Esteem Dan Obesitas Pada Dewasa Awal* (Universitas Sanata Dharma Yogyakarta :Fakultas Psikologi, 2017) h, 28.

yang mempengaruhi pembentukan self esteemnya, meliputi teman sebaya, dan kemungkinan menemukan standar penilaian yang berbeda terhadap dirinya.⁶⁶

Hal itu menyatakan sikap menyetujui atau tidak menyetujui hal yang berhubungan dengan dirinya, dan menunjukkan sejauh mana orang menganggap dirinya mampu, berarti, sukses, dan berharga. Santrock juga menjelaskan bahwa evaluasi yang terjadi terhadap dirinya sendiri ini adalah evaluasi secara positif maupun negatif.⁶⁷

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa self esteem merupakan penilaian terhadap diri baik positif maupun negatif secara menyeluruh. Hal ini akan memperlihatkan bagaimana individu menilai dirinya sendiri dan diakui tidaknya keberadaan dan keberartian dirinya.

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Self-Esteem

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi self steem seorang individu menurut Michener dan Delameter, sumber-sumber terpenting yang mempengaruhi pembentukan dan perkembangan self esteem adalah:

a. Pengalaman dalam keluarga

Ada beberapa tipe perilaku orang tua yang dapat meningkatkan self esteem, yaitu: a) menunjukkan penerimaan, minat, dan keterlibatan pada kejadian-kejadian yang dialami anak, b) menerapkan batasan-batasan jelas perilaku anak secara teguh dan konsisten, c) memberikan kebebasan dalam batas-batas yang menghargai inisiatif, d) bentuk disiplin yang tak memaksa (menghindari hak-hak istimewa dan mendiskusikan alasan-alasannya dari pada memberikan hukuman fisik).

⁶⁶ “Teori Self Esteem” (On-line), tersedia di:
http://abstrak.ta.uns.id/wisuda/upload/G0112054_bab2.pdf (14 April 2018).

⁶⁷ Yosua Cahyo Putro, *Self Esteem Dan Obesitas Pada Dewasa Awal* (Universitas Sanata Dharma Yogyakarta :Fakultas Psikologi, 2017) h, 21-22.

b. Umpan balik dan performa

Self esteem sebagian terbentuk berdasarkan perasaan individu tentang kemampuan (competence) dan kekuatan (power) untuk mengontrol atau mengendalikan kejadian-kejadian yang menimpa kehidupan individu itu sendiri.

c. Perbandingan sosial

Pribadi individu secara luas berasal dari inspirasi sukses dari tokoh yang dikagumi individu dan tolak ukur tercapainya tujuan tersebut dapat dilihat dari membandingkan capaian kesuksesan sang tokoh idola. Evaluasi tentang capaian kesuksesan ataupun performa individu paling banyak diterima dari lingkungan sosial terdekat. Seperti keluarga, teman-teman sebaya, guru, ataupun dosen, serta rekan kerja.⁶⁸



⁶⁸ Teori Self Esteem” (On-line), tersedia di:
http://abstrak.ta.uns.id/wisuda/upload/G0112054_bab2.pdf (14 April 2018).

BAB III

SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 10 BANDAR LAMPUNG

A. Profil Sekolah Menengah Pertama Negeri 10 Bandar Lampung

1. Sejarah SMP Negeri 10 Bandar Lampung

Berdirinya sekolah ini karena adanya kebutuhan masyarakat sekitar akan tersedianya jenjang pendidikan sekolah menengah pertama negeri di lingkungan tersebut. Kemudian berdirilah SMP Negeri 10 Bandar Lampung. SMP Negeri 10 Bandar Lampung adalah sekolah yang berlokasi di Jalan Panglima Polem No. 05 Kelurahan Segalamider Kecamatan Tanjung Karang Barat dengan nomor telepon 0721-701279 Kode POS 35371 Kota Bandar Lampung. Menempati areal tanah seluas 7.785 meter persegi NSS 20.112.600.40.43 NIS 200340 NPSN 10807199 dengan status kepemilikan Pemerintah Pusat. Tanggal SK Pendirian Sekolah 04-09-1980, tanggal SK Izin Operasional 04-05-1980 yang mulanya merupakan SMP Negeri 6 dan menjadi SMP Negeri 10 sampai sekarang.¹

SMP Negeri 10 berdiri sejak 4 September 1980 statusnya masih SMP Negeri 6. Saat ini SMP Negeri 10 Bandar Lampung memiliki sebanyak 30 Rombongan Belajar (Rombel) yang terdiri dari siswa kelas VII = 12 Rombel, kelas VIII = 10 Rombel, dan kelas IX = 8 Rombel, jumlah ruang kelas sebanyak 22

¹ *Dokumen Sekolah Menengah Pertama Negeri 10 Bandar Lampung, dikutip tanggal 2 Oktober 2018.*

ruangan dengan penerapan Kurikulum 2013 dalam proses pembelajaran dan sudah terakreditasi A.²

Sejak berdirinya tahun 1980 SMP Negeri 10 Bandar Lampung telah mengalami 8 kali pergantian kepemimpinan Kepala Sekolah, disebabkan keterbatasan sumber informasi yang diperoleh, maka data yang berhasil didapat sebagai berikut :

1. Tahun 1998-1999 dipimpin oleh Bapak Pani
2. Tahun 1999-2008 dipimpin oleh Bapak Sunanto
3. Tahun 2008-2011 dipimpin oleh Ibu Suryati
4. Tahun 2011 sampai sekarang dipimpin oleh Ibu Nurhayati³

Seiring waktu juga terjadi perubahan jumlah guru/karyawan yang berstatus negeri maupun yang berstatus honorer disesuaikan dengan kebutuhan. Sarana, prasarana, dan sumber belajar lainnya juga diperbaharui untuk memperlancar proses belajar, mengajar, dan segi Administrasi baik Akademis maupun non Akademis juga senantiasa diupayakan untuk dapat memperlancar jalannya roda pendidikan untuk memenuhi tuntutan program yang diharapkan baik oleh sekolah maupun Pemerintah dan pelayanan kepada masyarakat.⁴

² *Dokumen Sekolah Menengah Pertama Negeri 10 Bandar Lampung*, dikutip tanggal 2 Oktober 2018.

³ Wawan, Petugas Kebersihan di SMP Negeri 10 Bandar Lampung, *Wawancara*, Tanggal 10 November 2018.

⁴ *Dokumen Sekolah Menengah Pertama Negeri 10 Bandar Lampung*, dikutip tanggal 2 Oktober 2018.

a) Pendidik dan Tenaga Pendidik

1. Kepala Sekolah

Tabel .1
Kepala Sekolah Menengah Pertama Negeri 10 Bandar Lampung Tahun 2018⁵

No	Jabatan	Nama	Jenis kelamin		Usia	Pendidikan	Masa Kerja
			L	P			
1.	Kepala Sekolah	Hj. Nurhayati, S.Pd. MM	-	P	53	S2	31

Sumber :Data SMP N 10 Bandar Lampung, 2 Oktober 2018

2. Guru

a. Kualifikasi pendidikan, status, jenis kelamin, dan jumlah

Tabel .2
Kualifikasi Pendidikan, Status, Jenis Kelamin, dan Jumlah SMP Negeri 10 Bandar Lampung⁶

No	Tingkat Pendidikan	Jumlah dan Status Guru				Jumlah
		GT / PNS		GTT/Guru Bantu		
		L	P	L	P	
1.	S3/S2	-	5	-	-	5
2.	S1	2	31	4	1	38
3.	D4	-	3	-	-	3
4.	D3/Sarmud	-	-	-	-	-
5.	D2	-	2	-	-	2
6.	D1	2	3	-	-	5
7.	≤ SMA / Sederajat	-	-	-	-	-
		4	44	4	1	53

Sumber :Data SMP N 10 Bandar Lampung, 2 Oktober 2018

Keterangan :

GT : Guru Tetap
 PNS : Pegawai Negeri Sipil
 GTT : Guru Tidak Tetap
 L : Laki-laki
 P : Perempuan

⁵ Dokumen Sekolah Menengah Pertama Negeri 10 Bandar Lampung, dikutip tanggal 2 Oktober 2018.

⁶ Dokumen Sekolah Menengah Pertama Negeri 10 Bandar Lampung, dikutip tanggal 2 Oktober 2018.

- b. Jumlah guru dengan tugas mengajar sesuai dengan latar belakang pendidikan (keahlian)

Tabel .3
Jumlah Guru SMP Negeri 10 Bandar Lampung dengan Tugas Mengajar Sesuai dengan Latar Belakang Pendidikan⁷

No	Guru Mata Pelajaran	Jumlah guru dengan latar belakang pendidikan sesuai dengan tugas mengajar				Jumlah guru dengan latar belakang pendidikan yang TIDAK sesuai dengan tugas mengajar				Jumlah
		D1/D2	D3/Sarmud	S1/D4	S2/S3	D1/D2	D3/Sarmud	S1/D4	S2/S3	
1.	IPA	-	-	5	-	-	-	-	-	5
2.	Matematika	-	-	4	1	-	-	-	-	5
3.	Bahasa Indonesia	1	-	4	1	-	-	-	-	6
4.	Bahasa Inggris	-	-	5	-	-	-	-	-	5
5.	Pendidikan Agama	-	-	2	1	-	-	-	-	2
6.	IPS	-	-	4	1	-	-	-	-	5
7.	Penjasorkes	1	-	2	-	-	-	-	-	2
8.	Seni Budaya	-	-	3	-	-	-	-	-	3
9.	PKn	-	-	1	1	-	-	-	-	2
10.	TIK / Keterampilan	4	-	4	-	-	-	-	-	8
11.	BK	-	-	4	-	-	-	-	-	4
12.	Lainnya :									
	Bahasa Lampung	2	-	1	-	-	-	-	-	3
	Menjahit / Tapis	1	-	1	-	-	-	-	-	2
	Jumlah									52

Sumber :Data SMP N 10 Bandar Lampung, 2 Oktober 2018

2. Visi Misi dan Tujuan SMP Negeri 10 Bandar Lampung

Adapun visi, misi, dan tujuan di SMP Negeri 10 Bandar Lampung ini adalah

⁷ Dokumen Sekolah Menengah Pertama Negeri 10 Bandar Lampung, dikutip tanggal 12 Oktober 2018.

a. Visi Sekolah

Mewujudkan siswa SMP Negeri 10 Bandar Lampung menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berilmu pengetahuan, cerdas, terampil dan mandiri

1. Kehidupan siswa SMP Negeri 10 Bandar Lampung relegius
2. Nilai Ujian Nasional setiap tahun meningkat minimal 0,2
3. Terampil mengoperasikan komputer
4. Terampil menganyam tapis
5. Terampil meningkatkan usaha koperasi sekolah
6. Berprestasi dalam bidang ekstrakurikuler

b. Misi Sekolah

1. Mewujudkan proses pembelajaran berjiwa / IMTAQ sehingga menjadi beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.
2. Melaksanakan proses pembelajaran efektif, agar siswa memperoleh rata-rata nilai Ujian Nasional meningkat.
3. Menumbuhkembangkan potensi siswa sesuai dengan bakat dan minat melalui kegiatan ekstrakurikuler, Pramuka, KIR, TPA, PMR, dll.
4. Melatih siswa terampil mengoperasikan komputer.
5. Melatih siswa terampil menyulam tapis.
6. Melatih siswa terampil berwiraswasta dengan Koperasi Sekolah.⁸

⁸ Dokumen Sekolah Menengah Pertama Negeri 10 Bandar Lampung, dikutip tanggal 12 Oktober 2018.

c. Tujuan Sekolah

Tujuan yang hendak dicapai oleh SMP Negeri 10 Bandar Lampung sebagai berikut :

1. Siswa mampu beribadah sesuai dengan ajaran agamanya.
2. Siswa memperoleh rata-rata nilai Ujian Nasional minimal 6,10
3. Siswa dapat mengoperasikan komputer program Windows.
4. Siswa dapat terampil menyulam tapis.
5. Siswa dapat menyalurkan bakat minat sampai dengan potensinya di bidang Pramuka, KIR, PKS, TPA, Sepak Bola.
6. Siswa dapat terampil berwiraswasta dengan Koperasi Sekolah⁹

d. Program Strategis

1. Melengkapi fasilitas Mushola sebagai tempat pembinaan agama.
2. Mengirim guru untuk mengikuti penataran.
3. Mengikutsertakan guru aktif di MGMP proyek maupun swadaya.
4. Mengikutsertakan guru untuk mengikuti program penyetaraan S-1, baik proyek maupun swadaya.
5. Memberdayakan buku paket sebagai bahan acuan mengajar.
6. Sekolah melengkapi buku wajib sebagai bahan ajar.
7. Sekolah memberdayakan lapangan sepak bola untuk meningkatkan keterampilan olah raga sepak bola.

⁹ Dokumen Sekolah Menengah Pertama Negeri 10 Bandar Lampung, dikutip tanggal 12 Oktober 2018.

8. Sekolah mengoptimalkan proses belajar keterampilan komputer.
 9. Melaksanakan Sekolah Berwawasan Lingkungan (SBL). Dengan membangun taman sekolah, penghijauan, pengelolaan dan daur ulang sampah, kebun biologi dan apotik hidup guna menyejukkan suasana sekolah.
 10. Mengoptimalkan peran Komite Sekolah sebagai partner sekolah.¹⁰
- e. Strategi Pelaksanaan/Pencapaian
1. Peningkatan Standar Kompetensi Kelulusan.
 2. Pengembangan Standar Isi.
 3. Peningkatan Standar Proses.
 4. Peningkatan Standar Pendidik dan Tenaga Kependidikan.
 5. Peningkatan Standar Sarana Prasarana.
 6. Pengembangan Standar Pengelolaan.
 7. Pengembangan Standar Pembiayaan Pendidikan.
 8. Pengembangan Standar Penilaian.
 9. Pengembangan Budaya Lingkungan Sekolah.¹¹

3. Struktur Organisasi

Komite Sekolah : Drs. Suwandi, MM.

Kepala Sekolah : Hj. Nurhayati, S. Pd., MM.

¹⁰ *Dokumen Sekolah Menengah Pertama Negeri 10 Bandar Lampung, dikutip tanggal 12 Oktober 2018.*

¹¹ *Dokumen Sekolah Menengah Pertama Negeri 10 Bandar Lampung, dikutip tanggal 12 Oktober 2018.*

Kepala Tata Usaha	: Dra. Eka Asmariansi
Bidang Kurikulum	: Hj. Rostina Dahlia, S. Pd.
Bidang Kesiswaan	: Juwariyah, M. Pd.
Bidang Humas	: Eni Mutia, S. Pd.
Bidang Sarparas	: Walriati, S. Pd. ¹²
Pembinaan Osis	: Hj. Farida Arianti, S. Pd.
	Ujang Effendi, S.E
Bimbingan Konseling	: Apriyana, S. Pd. (Koordinator)
	Hj. Sri Wuryaningsih, S. Pd.
	Dian Ariestiawati, S. Pd.
	Leni Marlina, S. Pd.

B. Bimbingan dan Konseling (BK) Sekolah Menengah Pertama Negeri 10 Bandar Lampung

1. Uraian Tugas Bimbingan dan Konseling

- a. Memperoleh data siswa berdasarkan jenis kelamin, ekonomi kusulitan siswa sehingga dapat digunakan untuk berbagai keperluan
- b. Menumbuhkan sikap yang optimis dan menyakinkan dalam menghadapi masalah
- c. Menyusun program kegiatan BK

¹² *Dokumen* Sekolah Menengah Pertama Negeri 10 Bandar Lampung, dikutip tanggal 12 Oktober 2018.

- d. Memfailkan segala surat yang berhubungan dengan BK, catatan khusus dan sebagainya
- e. Berusaha selalu meningkatkan perkembangan kegiatan BK
- f. Mengupayakan agar kasus-kasus siswa dapat didektesi sedini mungkin untuk diselesaikan dengan baik
- g. Berkoordinasi dengan wali kelas dalam rangka mengatasi masalah-masalah yang dihadapi oleh peserta didik agar lebih berprestasi dalam kegiatan kegiatan belajar
- h. Memberikan layanan BK kepada peserta agar lebih berprestasi dalam kegiatan belajar
- i. Memberikan saran dan pertimbangan kepada peserta didik dalam memperoleh gambaran tentang kelanjutan pendidikan dan lapangan pekerjaan yang sesuai.
- j. Mengadakan penilaian pelaksanaan bimbingan dan konseling
- k. Menyusun statistik hasil penilaian bimbingan dan konseling
- l. Mengadakan kegiatan analisis hasil evaluasi belajar
- m. Bertanggung jawab dan memberikan laporan segala kasus kepada kepala sekolah¹³

¹³ *Dokumen Sekolah Menengah Pertama Negeri 10 Bandar Lampung, dikutip tanggal 12 Oktober 2018.*

Tabel. 4
Guru Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 10 Bandar Lampung¹⁴

1.	Hj. Sri Wuryaningsih, S. Pd.
	NIP. 19620202 198603 3 009
2.	Apriyana, S. Pd.
	NIP. 19810417 200604 2 018
3.	Leni Marlina, S. Pd.
	NIP. 19791015 200604 2 011
4.	Dian Ariestiawati, S. Pd.
	NIP. 19840405 201407 2 002

Sumber :Data SMP N 10 Bandar Lampung, 2 Oktober 2018

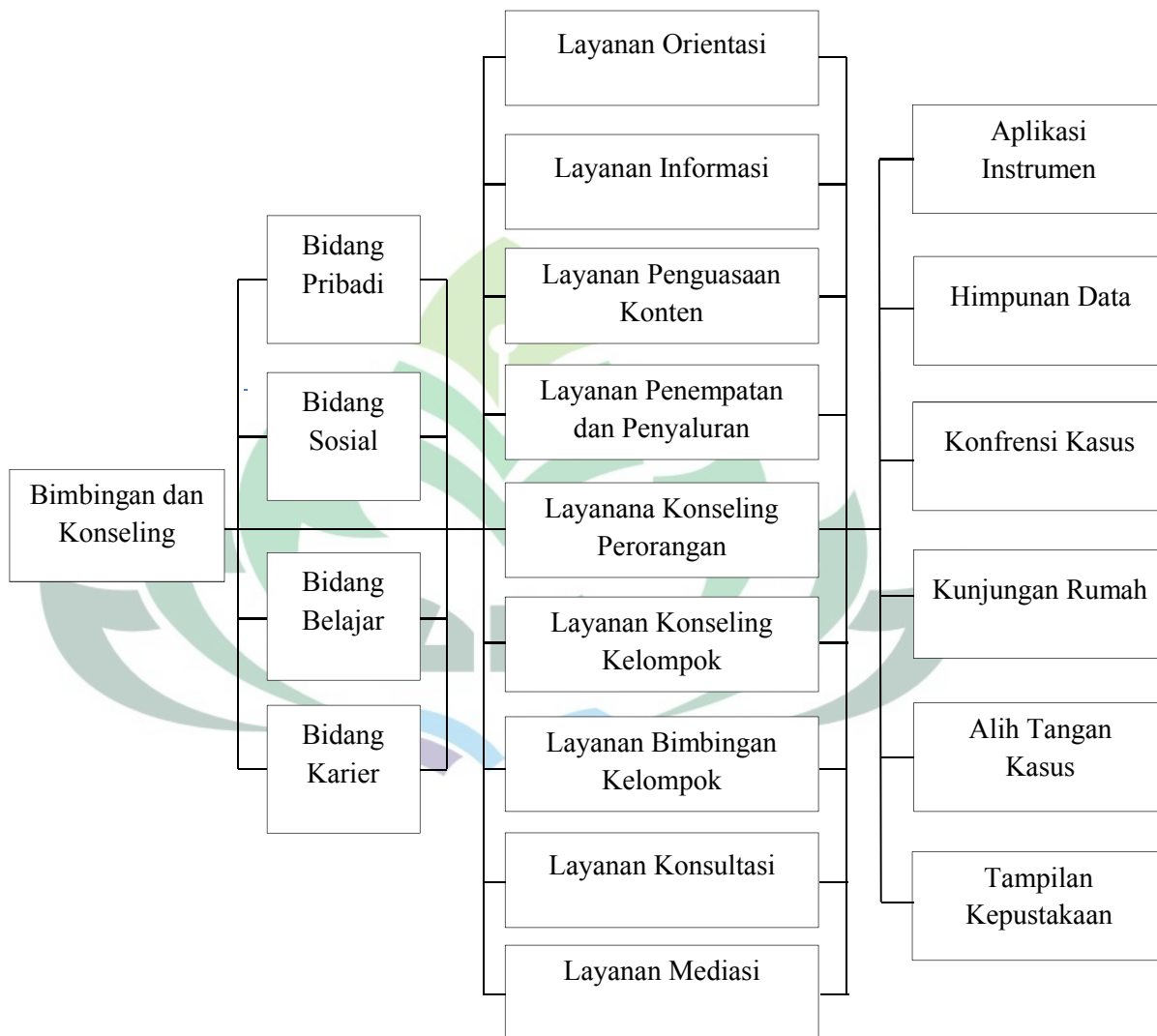
Berdasarkan data dokumentasi diketahui bahwa guru BK di SMP Negeri 10 Bandar Lampung terdapat 4 orang yang memiliki tugas mengajar di jenjang kelas yang berbeda. Dalam hal ini Ibu Dian dan Ibu Leni Marlina Ariestiawati adalah guru BK yang mengajar di kelas VII dan VIII yang merupakan bagian dari sampel yang akan penulis teliti.

¹⁴ *Dokumen Sekolah Menengah Pertama Negeri 10 Bandar Lampung, dikutip tanggal 2 Oktober 2018*

2. Pola Umum Layanan Bimbingan dan Konseling

Pola umum Layanan Bimbingan dan Konseling 17 Plus di SMP Negeri 10

Bandar Lampung¹⁵



Dilihat dari pola layanan bimbingan dan konseling di SMP Negeri 10

Bandar Lampung sudah menggunakan pola layanan BK 17. Di mana pola

¹⁵ Pola Umum Layanan Bimbingan dan Konseling 17+ di SMP Negeri 10 Bandar Lampung, dicatat tanggal 2 Oktober 2018.

bimbingan dan konseling pola 17+ adalah pemberian bantuan kepada peserta didik melalui, 4 bidang bimbingan, 9 layanan, dan 6 layanan pendukung yang sesuai dengan norma yang berlaku. Secara umum pola bimbingan dan konseling 17+ adalah membantu peserta didik mengenal bakat, minat, dan kemampuannya, serta memilih dan menyesuaikan diri dengan kesempatan, pendidikan, dan merencanakan karier yang sesuai dengan tuntutan kerja. Secara khusus bertujuan untuk membantu peserta didik agar dapat mencapai tujuan-tujuan perkembangan meliputi aspek sosial, belajar, dan karier.

3. Data Siswa Kelas VII dan VIII, Data Siswa yang Mengalami Obesitas

a. Data Siswa Kelas VII dan VIII

Tabel. 5

Jumlah keseluruhan siswa kelas 7 di SMP Negeri 10 Bandar Lampung tahun 2018¹⁶

No.	Kelas	Laki-Laki	Perempuan	Jumlah
1.	VII	143	206	349
2.	VIII	168	174	342
Jumlah		691		

Sumber :Data SMP N 10 Bandar Lampung, 2 Oktober 2018

¹⁶ Dokumen Sekolah Menengah Pertama Negeri 10 Bandar Lampung, dikutip tanggal 2 Oktober 2018.

b. Data Siswa atau Siswi kelas VII dan VIII yang Mengalami Obesitas

Tabel .6
Data siswa atau siswi kelas VII dan VIII yang mengalami obesitas di SMP Negeri 10 Bandar Lampung¹⁷

No.	Nama	Kelas	Tinggi Badan (m)	Berat Badan (kg)	Umur	Indeks Masa Tubuh (IMT)	Jenis Kelamin		Jumlah
							L	P	
1.	Oliv Widya	7C	1.55	75	13th	31	-	1	1
2.	Priyanka	7C	1.35	63	13th	35	-	1	1
3.	Walid Maulana	7E	1.55	80	13th	33	1	-	1
4.	Dafa	7F	1.6	82	13th	32	1	-	1
5.	Natasya	7F	1.4	63	13th	32	-	1	1
6.	Andika	7G	1.35	57	13th	31	1	-	1
7.	Zafira	8B	1.55	85	14th	35	-	1	1
8.	Widya	8F	1.55	85	14th	35	-	1	1
9.	Arki	8H	1.55	75	14th	31		1	1
Jumlah							3	6	9

Sumber :Data SMP N 10 Bandar Lampung, 2 Oktober 2018

Berdasarkan data observasi di atas diketahui bahwa jumlah remaja yang mengalami obesitas di kelas VII dan VIII SMP Negeri 10 Bandar Lampung berjumlah 9 orang. 3 orang diantaranya adalah laki-laki dan 6 orang adalah perempuan. Rata-rata IMT yang diperoleh melebihi angka 30 yakni melebihi standar angka berat badan normal pada umumnya.

C. Bimbingan dan Konseling Terhadap Remaja Obesitas Dalam Meningkatkan Self Esteem

Bimbingan dan konseling terhadap remaja obesitas dalam meningkatkan self esteem merupakan suatu cara untuk membantu remaja obesitas yang memiliki

¹⁷ Dokumentasi Sekolah Menengah Pertama Negeri 10 Bandar Lampung, dikutip tanggal 12 Oktober 2018.

masalah pada self esteemnya yakni dengan melakukan upaya bimbingan dan konseling di sekolah. Individu atau siswa yang sedang dibimbing merupakan individu yang sedang dalam proses perkembangan. Untuk mencapai perkembangan yang maksimal, dibutuhkan layanan bimbingan dan konseling yang tepat sesuai dengan permasalahan yang dihadapi individu tersebut.

Menurut Ibu Juwariyah layanan BK di SMP 10 ini berjalan dengan baik, ada 4 orang guru BK yang bertugas dan sudah ada porsinya masing-masing. Sudah ada jadwal mengajar untuk mata pelajaran BK di tiap kelasnya.¹⁸

Menurut Ibu Leni Marlina bimbingan dan konseling adalah pemberian bantuan kepada siswa di sekolah bukan hanya yang bermasalah tetapi yang tidak bermasalah juga dibimbing. Layanan BK disekolah ada 4, layanan pribadi, sosial, belajar, dan karir. Bimbingan dan konseling terhadap remaja obesitas ini masuk dalam layanan pribadi. Namun pelaksanaan layanan ini tidak di terlalu sering (jarang) dilaksanakan, karena ada layanan lain yang lebih penting yang harus dilaksanakan.¹⁹

Menurut Ibu Dian Ariestiawati menyatakan bahwa, “bimbingan dan konseling yang digunakan dalam meningkatkan self esteem pada remaja obesitas ini ialah dengan mengadakan layanan bimbingan kelompok. Namun tidak sering dilaksanakan, tetapi sebagai kebutuhan siswa. Siswa atau remaja yang mengalami

¹⁸ Juwariyah, Waka Kesiswaan SMP Negeri 10 Bandar Lampung, *Wawancara*, tanggal 21 November 2018.

¹⁹ Leni Marlina, guru BK SMP Negeri 10 Bandar Lampung, *Wawancara*, tanggal 21 November 2018.

obesitas atau tidak mengalami obesitas akan dilibatkan dalam suatu kelompok bimbingan. Dan pelaksanaannya berjalan dengan baik.”²⁰

Remaja adalah individu yang belum mengerti mana yang baik dan buruk bagi dirinya, masih membutuhkan bimbingan dan arahan. Kita sebagai guru BK harus mengerti kebutuhan remaja dengan mengamati keadaan siswa yang berbeda dengan siswa lainnya. Termasuk remaja yang mengalami obesitas, mereka akan lebih mudah untuk di bully teman-temannya, tidak percaya diri, sulit bersosialisasi, dijauhkan dari teman-temannya, kalau sudah begini mereka akan lebih mudah mengalami depresi. Tentunya hal ini akan sangat mengganggu keberhasilan proses belajar siswa tersebut. Mereka akan kehilangan masa depannya jika tidak dibantu untuk adanya perubahan baik psikis maupun tingkah lakunya. Salah satunya dengan layanan bimbingan kelompok.²¹

Kemudian Ibu Dian Ariestiawati juga menjelaskan, “pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dilaksanakan di dalam kelas pada saat jam pelajaran Bimbingan dan Konseling, sekitar 2 jam (1 jamnya 45 menit) mata pelajaran BK. Dari guru BK akan membentuk kelompok, menentukan tema yang akan dibahas, menyuruh masing-masing kelompok secara bergilir untuk mempresentasikan hasil diskusinya ke depan kelas. Bimbingan dan konseling yang paling difokuskan ialah saat mempresentasikan hasil diskusinya. Karena pada saat itu siswa diwajibkan untuk tampil di depan kelas

²⁰ Dian Ariestiawati, guru BK SMP Negeri 10 Bandar Lampung, *Wawancara*, tanggal 2 Oktober 2018

²¹ Dian Ariestiawati, guru BK SMP Negeri 10 Bandar Lampung, *Wawancara*, tanggal 2 Oktober 2018

dan menyampaikan pendapatnya dihadapan kelompok lain. Diharapkan akan membentuk perubahan sikap siswa untuk lebih percaya diri tampil di depan teman-temannya, berani menyampaikan pendapat, sehingga mampu bersosialisasi terhadap lingkungan sekitar.²²

Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok meliputi:

1. Perencanaan Kegiatan

Menurut ibu Dian Ariestiawati sebagai guru BK, perencanaan kegiatan adalah menyiapkan segala sesuatu untuk menunjang berlangsungnya proses kegiatan. Perencanaan ini harus dilakukan agar tahapan pelaksanaan layanan ini dapat berjalan dengan lancar dan mencapai tujuan yang diharapkan. Perencanaan kegiatan ini diawali dengan menentukan topik apa yang nantinya akan dibahas, misalnya topik mengenai masalah belajar, banyaknya PR yang membuat jenuh, malas mengerjakan sehingga sering dimarahi guru. Kemudian masalah pertemanan, dimana kadang dengan teman sering berantem, tidak ada kecocokan dengan teman lain, memilih-milih teman, dan ada juga yang merasa minder dengan teman-teman di kelasnya.²³

Setelah menentukan topik yang akan dibahas, guru BK membentuk kelompok. Pembentukan kelompok ini biasanya dilakukan dengan mengitung jumlah seluruh siswa dikelas lalu dibagi sama rata, misalnya jumlah siswa di

²² Dian Ariestiawati, guru BK SMP Negeri 10 Bandar Lampung, *Wawancara*, tanggal 2 Oktober 2018

²³ Dian Ariestiawati, guru BK SMP Negeri 10 Bandar Lampung, *Wawancara*, tanggal 2 Oktober 2018

dalam kelas ada 32 orang, maka guru BK membagi menjadi 4 kelompok. Masing-masing kelompok terdiri dari 8 orang siswa. Pembagian kelompok ini bisa dilakukan dengan beberapa cara, yang pertama dengan menghitung urutan nama siswa di absen kelas. Pada kelipatan 8 dijadikan 1 kelompok begitu seterusnya. Kedua dengan cara berhitung. Yakni siswa secara bergilir menghitung angka 1 sampai 4 dan berhenti di angka 4. Kemudian hitungan diulangi lagi sampai seluruh siswa sudah menyebutkan angka. Setelah itu siswa yang memiliki angka sama, maka termasuk dalam 1 kelompok. Ketiga guru BK menentukan sendiri kelompoknya.²⁴

Pembentukan kelompok ini sangat perlu dilakukan oleh guru BK sendiri, selain karena agar adil tanpa membeda-bedakan siswa, juga agar terciptanya hubungan yang lebih akrab antar siswa. Sehingga siswa yang mengalami obesitas di dalam kelas tersebut tidak lagi merasa khawatir untuk mendapatkan kelompok karena merasa tidak percaya diri, minder, ataupun malu untuk memilih kelompoknya sendiri.

Setelah selesai membentuk kelompok, guru BK menyiapkan fasilitas yang dibutuhkan dalam layanan. Meliputi pengkondisian kelas dengan membentuk meja dan kursi yang dibuat berkelompok sesuai kelompok bimbingan. Hal ini dilakukan karena setiap kelompok akan membahas permasalahan yang ditentukan oleh guru BK. Sehingga mereka perlu untuk

²⁴ Dian Ariestiwati, guru BK SMP Negeri 10 Bandar Lampung, *Wawancara*, tanggal 2 Oktober 2018

berkomunikasi satu sama lain untuk menemukan solusi dari masalah yang dibahas.²⁵

2. Pelaksanaan Kegiatan

Menurut Ibu Dian Ariestiawati, pelaksanaan kegiatan adalah proses kegiatan tersebut berlangsung dan diselenggarakan. Pelaksanaan kegiatan ini diawali dengan permainan kelompok yang bertujuan untuk menumbuhkan keakraban dan kekompakan antar kelompok. Sehingga menimbulkan suasana bimbingan yang menyenangkan, tidak membosankan dan jadi lebih santai. Permainan kelompok bisa dilakukan dengan beberapa cara, yang pertama salah satu kelompok memperagakan hewan dengan gerakan tubuh kemudian kelompok lain akan menebak hewan apa yang dimaksud. Masing-masing kelompok akan saling berdiskusi untuk menebak hewan yang benar. Yang kedua masing-masing kelompok akan berbaris lurus sesuai kelompoknya kemudian membelakangi kelompok lainnya. Selanjutnya guru BK akan membacakan cerita yang harus ditebak hewan apakah yang dimaksud. Sambil mendengar cerita masing-masing kelompok akan berdiskusi dengan kelompoknya untuk mencari jawaban yang benar. Setelah dirasa cukup pada hitungan ke 3 masing-masing kelompok harus menebak hewan apa yang dimaksud sdengan membalikan badan dan memperagakan hewan yang telah disepakati antar kelompok.²⁶

²⁵ Dian Ariestiawati, guru BK SMP Negeri 10 Bandar Lampung, *Wawancara*, tanggal 2 Oktober 2018

²⁶ Dian Ariestiawati, guru BK SMP Negeri 10 Bandar Lampung, *Wawancara*, tanggal 2 Oktober 2018

Selain menyenangkan, permainan kelompok ini juga akan menumbuhkan kebersamaan antar kelompok untuk bisa lebih kompak dan unggul dari kelompok lain. Setelah siswa merasa rileks mulailah dilakukan bimbingan kelompok.²⁷

Guru BK akan menyampaikan topik apa yang akan dibahas pada semua kelompok. Jadi setiap kelompok akan membahas topik yang sama namun pada bagian-bagian yang berbeda. Misalnya kelompok A membahas mengenai cara belajar yang mudah, kemudian kelompok B membahas mengenai kesulitan-kesulitan belajar dan begitu seterusnya. Setelah disampaikan topiknya lalu guru BK menjelaskan dan memberi contoh sedikit mengenai hal-hal yang berkenaan dengan topik pembahasan agar siswa memiliki pandangan dan menimbulkan inisiatif akan pembahasan yang dimaksud. Selanjutnya guru BK menerangkan apa yang harus siswa kerjakan, yaitu mendiskusikan topik yang telah disampaikan dan menulisnya dikertas, kemudian mempresentasikan hasil diskusinya di depan kelas bersama kelompok masing-masing. Setelah selesai kelompok lain diwajibkan menunjuk perwakilan kelompoknya untuk bertanya pada kelompok yang sedang maju mengenai pembahasan yang bersangkutan. Dan kemudian dijawab oleh kelompok yang sedang presentasi. Masing-masing kelompok diberi waktu 30 menit untuk mendiskusikan topiknya. Setelah itu akan

²⁷ Dian Ariestiwati, guru BK SMP Negeri 10 Bandar Lampung, *Wawancara*, tanggal 2 Oktober 2018

diundi untuk menentukan kelompok mana yang terlebih dahulu akan maju mempresentasikan hasil diskusinya.²⁸

Pada saat diskusi kelompok, masing-masing siswa akan berusaha menyampaikan pendapat terbaiknya pada kelompoknya. Hal ini dilakukan guna meningkatkan kepercayaan diri pada siswa untuk berani menyampaikan pendapatnya. Setelah itu dimulailah penyampain argumen mengenai topik yang telah disebutkan. Kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab.²⁹

Saat memulai presentasi, kelompok yang telah terpilih untuk maju pertama memulai presentasi dengan mengucapkan salam kemudian dilanjutkan dengan memperkenalkan anggota kelompoknya. Setelah itu dimulailah penyampain argumen mengenai topik yang telah disebutkan. Kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab.³⁰

Perwakilan kelompok lain bertanya pada kelompok yang maju untuk menjawab pertanyaan yang telah diajukan. Pada saat tanya jawab, setiap kelompok hanya boleh mengajukan 1 pertanyaan. Setelah semua kelompok selesai mengajukan pertanyaannya, kemudian kelompok yang maju mendiskusikan kembali mengenai jawaban yang tepat untuk setiap pertanyaan yang diajukan. Selesai didiskusikan maka pertanyaan dijawab satu persatu oleh siswa secara bergilir. Kemudian persentasi ditutup dengan mengucapkan salam

²⁸ Dian Ariestiwati, guru BK SMP Negeri 10 Bandar Lampung, *Wawancara*, tanggal 2 Oktober 2018

²⁹ Dian Ariestiwati, guru BK SMP Negeri 10 Bandar Lampung, *Wawancara*, tanggal 2 Oktober 2018

³⁰ Dian Ariestiwati, guru BK SMP Negeri 10 Bandar Lampung, *Wawancara*, tanggal 2 Oktober 2018

dan duduk di bangku kelompoknya masing-masing. Hal itu dilakukan berulang-ulang sampai semua kelompok mempresentasikan topik bahasannya.³¹

3. Kesimpulan

Menurut Ibu Dian Ariestiawati pada tahap ini merupakan akhir dari kegiatan bimbingan kelompok. Sebelum membubarkan kelompok, guru BK akan mengevaluasi hasil kegiatan bimbingan kelompok. Dengan cara di mana siswa diminta untuk mengungkapkan perasaannya setelah mengikuti bimbingan kelompok tersebut. Kemudian menanggapi setiap kelompok yang telah maju dengan menyebutkan apa yang seharusnya dilakukan pada saat presentasi, juga menanggapi dari setiap pertanyaan yang sudah disampaikan pada kelompok yang sedang presentasi. Setelah itu guru BK akan menyampaikan kesimpulan dari semua topik yang telah dibahas seperti saran-saran, nasihat, dan memberikan pujian kepada siswa yang telah mengikuti bimbingan kelompok ini dengan baik.³²

Dari hasil wawancara dengan Dafa usia 13 tahun yang telah mengikuti bimbingan kelompok yang diberikan oleh guru BK menyatakan bahwa sebelum mengikuti kegiatan bimbingan kelompok ia sering diam, sulit berkomunikasi dengan orang lain dan tidak memiliki banyak teman. Setelah bimbingan kelompok yang sudah dilakukan ia mengatakan bahwa sudah lebih baik dari

³¹ Dian Ariestiawati, guru BK SMP Negeri 10 Bandar Lampung, *Wawancara*, tanggal 2 Oktober 2018

³² Dian Ariestiawati, guru BK SMP Negeri 10 Bandar Lampung, *Wawancara*, tanggal 2 Oktober 2018

sebelumnya, dan senang sewaktu diberikan bimbingan kelompok oleh guru BK. Kegiatannya tidak membosankan, dan sangat menyenangkan karena ada permainan kelompok di dalamnya yang membuat Dafa bisa lebih akrab dengan teman-teman lainnya.³³

Dari hasil wawancara dengan Oliv usia 13 tahun menyatakan bahwa sebelum mengikuti kegiatan bimbingan kelompok ia sebelumnya tidak percaya diri, pemalu, dan sampai pernah dibully karena bentuk tubuhnya yang gemuk. Setelah bimbingan kelompok yang sudah dilakukan ia merasa lebih baik, mendapat pengalaman baru yang tidak didapatkan di mata pelajaran lain, dan menjadi percaya diri untuk bersosialisasi dengan teman-temannya.³⁴

Dari hasil wawancara dengan Walid usia 13 tahun yang telah mengikuti bimbingan kelompok yang diberikan oleh guru BK menyatakan bahwa sebelum mengikuti bimbingan kelompok ia menjadi pendiam, malas, dan tidak mempunyai kemauan. Setelah bimbingan kelompok yang sudah dilakukan ia menjadi senang melakukan gerakan karena adanya permainan di dalam bimbingan kelompok tersebut yang menyenangkan.³⁵

Dari hasil wawancara dengan Zafira usia 14 tahun menyatakan bahwa sebelum mengikuti bimbingan kelompok ia sulit untuk mendapatkan teman, pernah diejek karena memiliki tubuh yang gemuk, dan ada rasa benci kepada

³³ Dafa Remaja Yang Mengalami Obesitas di SMP Negeri 10 Bandar Lampung, *Wawancara*, tanggal 12 Oktober 2018

³⁴ Oliv Remaja Yang Mengalami Obesitas di SMP Negeri 10 Bandar Lampung, *Wawancara*, tanggal 12 Oktober 2018

³⁵ Walid Remaja Yang Mengalami Obesitas di SMP Negeri 10 Bandar Lampung, *Wawancara*, tanggal 12 Oktober 2018

teman-temannya. Setelah bimbingan kelompok sudah dilakukan ia mengatakan bahwa bimbingan kelompok membuat ia berfikir bahwa tidak semua teman-temannya seperti itu. Karena sikap teman-temannya pada saat mengikuti bimbingan kelompok ada yang baik, ramah, dan peduli padanya.³⁶

Dari hasil wawancara dengan Arki usia 14 tahun yang telah mengikuti bimbingan kelompok yang diberikan oleh guru BK menyatakan bahwa sebelum mengikuti bimbingan kelompok ia menjadi rendah diri, malu, dan tidak berani berbicara atau berjalan di depan umum cenderung menunduk bila harus berbicara atau berjalan. Setelah bimbingan kelompok sudah dilakukan ia mengatakan bahwa jadi lebih baik, percaya diri, dan tidak lagi sering menunduk ketika sedang berbicara atau berjalan.³⁷

Dari hasil observasi yang dilakukan secara langsung oleh penulis setelah wawancara langsung dengan siswa yang mengalami obesitas di SMP Negeri 10 Bandar Lampung sudah terlihat bahwa kondisi siswa sudah lebih baik dari sebelum dilakukan kegiatan bimbingan kelompok ini, terlihat dari adanya perubahan tingkah laku dari siswa tersebut dan lebih percaya diri. Ini membuktikan bahwa bimbingan kelompok yang dilakukan sudah baik.³⁸

³⁶ Zafira Remaja Yang Mengalami Obesitas di SMP Negeri 10 Bandar Lampung, *Wawancara*, tanggal 12 Oktober 2018

³⁷ Arki Remaja Yang Mengalami Obesitas di SMP Negeri 10 Bandar Lampung, *Wawancara*, tanggal 12 Oktober 2018

³⁸ Observasi, tanggal 12 Oktober 2018

Menurut ibu Dian Ariestiawati mata pelajaran BK setiap jamnya tidak sama antar 1 kelas dengan kelas lain sehingga tidak memungkinkan untuk mengumpulkan siswa yang mengalami obesitas untuk dilakukan layanan bimbingan pada saat yang bersamaan, karenanya dilakukan layanan bimbingan kelompok. Di mana layanan ini dapat dilakukan tanpa harus mengumpulkan siswa-siswa yang memiliki masalah sama yaitu obesitas. Dalam 1 kelas tidak semua siswa mengalami obesitas. Pada layanan bimbingan kelompok ini, siswa yang mengalami obesitas akan berinteraksi dengan teman-temannya yang memiliki bentuk tubuh yang berbeda. Hal ini akan membangun siswa yang mengalami obesitas untuk berusaha percaya diri dihadapan teman-temannya.³⁹

- Faktor penyebab obesitas
 - a. Keturunan dari orang tua
 - b. Sudah gemuk sejak kecil (tidak ada keturunan gemuk)
 - c. Malas berolahraga
 - d. Banyak makan
 - e. Lingkungan yang mempengaruhi (orang tua atau teman yang hobi makan)⁴⁰

- Faktor yang mempengaruhi self esteem
 - 1) Malu karena bentuk tubuhnya

³⁹ Dian Ariestiawati, guru BK SMP Negeri 10 Bandar Lampung, *Wawancara*, tanggal 2 Oktober 2018

⁴⁰ Remaja Yang Mengalami Obesitas di SMP Negeri 10 Bandar Lampung, *Wawancara*, tanggal 12 Oktober 2018

- 2) Negative thinking (menganggap kegagalan yang dialami adalah akibat dari keburukan yang dimiliki dan tidak bisa dihilangkan)
- 3) Takut salah, sehingga tidak berani mengambil sikap
- 4) Ragu-ragu
- 5) Menganggap diri tidak mempunyai potensi⁴¹



⁴¹ Remaja Yang Mengalami Obesitas di SMP Negeri 10 Bandar Lampung, *Wawancara*, tanggal 12 Oktober 2018

BAB IV

BIMBINGAN DAN KONSELING TERHADAP REMAJA OBESITAS DALAM MENINGKATKAN SELF ESTEEM DI SMP NEGERI 10 BANDAR LAMPUNG

A. Bimbingan dan Konseling Terhadap Remaja Obesitas dalam Meningkatkan Self Esteem di SMP Negeri 10 Bandar Lampung

Dalam bab ini penulis akan menganalisa data yang telah diperoleh, yakni dengan melihat teori dan realita di lapangan. Menurut Ibu Juwariyah pada BAB III halaman 62 layanan BK di SMP 10 ini berjalan dengan baik, ada 4 orang guru BK yang bertugas dan sudah ada porsinya masing-masing. Sudah ada jadwal mengajar untuk mata pelajaran BK di tiap kelasnya. Kemudian menurut Ibu Dian Ariestiawati pada BAB III halaman 62 menyatakan bahwa, “bimbingan dan konseling yang digunakan dalam meningkatkan self esteem pada remaja obesitas ini ialah dengan mengadakan layanan bimbingan kelompok. Namun tidak sering dilaksanakan, tetapi sebagai kebutuhan siswa. Siswa atau remaja yang mengalami obesitas atau tidak mengalami obesitas akan dilibatkan dalam suatu kelompok bimbingan. Dan pelaksanaannya berjalan dengan baik. Sebagaimana telah dijelaskan dalam teori pada BAB II halaman 27 layanan bimbingan kelompok merupakan suatu cara memberikan bantuan (bimbingan) kepada individu (siswa) melalui kegiatan kelompok. Dalam layanan bimbingan kelompok, aktivitas, dan dinamika kelompok harus diwujudkan untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi perkembangan atau pemecahan masalah individu (siswa) yang menjadi peserta layanan.

Menurut analisa penulis, bimbingan dan konseling yang diterapkan di SMP Negeri 10 Bandar Lampung adalah layanan bimbingan kelompok. Dari pernyataan tersebut, bimbingan dan konseling terhadap remaja obesitas dalam meningkatkan self esteem pernah dilakukan di SMP Negeri 10 Bandar Lampung dan berjalan dengan cukup baik.

Dalam membantu mengatasi permasalahan siswa yang mengalami obesitas maka perlu dilaksanakan layanan bimbingan kelompok di sekolah. Sesuai dengan pernyataan Ibu Dian Ariestiwati pada BAB III halaman 63 “pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dilaksanakan di dalam kelas pada saat jam pelajaran Bimbingan dan Konseling, sekitar 2 jam (1 jamnya 45 menit) mata pelajaran BK. Dari guru BK akan membentuk kelompok, menentukan tema yang akan dibahas, menyuruh masing-masing kelompok secara bergilir untuk mempresentasikan hasil diskusinya ke depan kelas. Bimbingan dan konseling yang paling difokuskan ialah saat mempresentasikan hasil diskusinya. Sebagaimana telah dijelaskan dalam teori BAB II halaman 28, layanan bimbingan kelompok membahas materi atau atau topik-topik umum baik topik tugas maupun topik bebas. Topik tugas adalah pokok bahasan yang diberikan oleh pembimbing (pimpinan kelompok) kepada kelompok untuk dibahas. Sedangkan topik bebas adalah suatu pokok bahasan yang dikemukakan secara bebas oleh anggota kelompok. Secara bergiliran anggota kelompok mengemukakan topik secara bebas, selanjutnya dipilih mana yang akan dibahas terlebih dahulu.

Menurut analisa penulis, dalam menentukan topik bahasan guru BK menggunakan topik tugas. Yakni guru BK sendiri yang menentukan topik apa yang

akan dibahas. Di mana bentuk dari layanan bimbingan dan konseling ini adalah presentasi. Siswa diminta untuk mendiskusikan topik, mencatat apa saja yang akan disampaikan kemudian dipresentasikan bersama kelompoknya masing-masing di depan kelas. Diharapkan dapat mampu membentuk perubahan perilaku yang lebih baik dan percaya diri setelah dilakukan bimbingan kelompok.

Sebagaimana pernyataan Ibu Dian Ariestiawati pada BAB III halaman 63, Remaja adalah individu yang belum mengerti mana yang baik dan buruk bagi dirinya, masih membutuhkan bimbingan dan arahan. Kita sebagai guru BK harus mengerti kebutuhan remaja dengan mengamati keadaan siswa yang berbeda dengan siswa lainnya. Termasuk remaja yang mengalami obesitas, mereka akan lebih mudah untuk di bully teman-temannya, tidak percaya diri, sulit bersosialisasi, dijauhkan dari teman-temannya, kalau sudah begini mereka akan lebih mudah mengalami depresi. Tentunya hal ini akan sangat mengganggu keberhasilan proses belajar siswa tersebut. Mereka akan kehilangan masa depannya jika tidak dibantu untuk adanya perubahan baik psikis maupun tingkah lakunya. Salah satunya dengan layanan bimbingan kelompok.

Pada teori BAB II halaman 36, Menurut Zakiah Darajat remaja yakni masa peralihan yang ditempuh oleh seseorang dari kanak-kanak menuju dewasa di mana pada masa ini penuh kegonjangan jiwa yang menghubungkan masa kanak-kanak yang penuh keberuntungan dengan masa dewasa yang matang dan berdiri sendiri. Remaja awal dimulai pada usia 13-16 tahun dan remaja akhir 17-21 tahun, dengan

ditandai dengan datangnya haid (menstruasi) pertama bagi wanita dan mimpi pada pria.

Pada teori di BAB II halaman 38 tugas perkembangan remaja secara umum antara lain:

- a. Menerima keadaan jasmani yang sebenarnya dan memanfaatkan
- b. Memperoleh hubungan baru dan lebih matang dengan teman sebaya antara dua jenis kelamin
- c. Memperoleh kebebasan emosional dari orang tua
- d. Memiliki citra diri yang realistis
- e. Memperoleh jaminan kebebasan ekonomi
- f. Memilih dan mempersilahkan diri untuk sesuatu jabatan
- g. Mengembangkan keterampilan intelektual dan konsep-konsep yang diperlukan dalam kehidupan
- h. Menciptakan dan mencapai tingkah laku sosial yang bertanggung jawab
- i. Mempersiapkan diri untuk berkeluarga

Menurut analisa penulis usia remaja ini adalah usia pencarian jati diri, di mana masa ini penuh dengan kegoncangan jiwa yang dan banyak tugas perkembangan yang harus dicapai. Banyak hal yang ingin dicoba, termasuk memperoleh hubungan baru dengan teman sebaya antara dua jenis kelamin. Apabila ini gagal maka akan menyebabkan ketidakbahagiaan pada diri remaja tersebut bahkan dapat menyebabkan depresi.

Pada BAB III halaman 64, menurut ibu Dian Ariestiwati sebagai guru BK, perencanaan kegiatan ini diawali dengan menentukan topik apa yang nantinya akan dibahas, misalnya topik mengenai masalah belajar, banyaknya PR yang membuat jenuh, malas mengerjakan sehingga sering dimarahi guru. Kemudian masalah pertemanan, dimana kadang dengan teman sering berantem, tidak ada kecocokan dengan teman lain, memilih-milih teman, dan ada juga yang merasa minder dengan teman-teman di kelasnya

Setelah menentukan topik yang akan dibahas, guru BK membentuk kelompok. Pembentukan kelompok ini biasanya dilakukan dengan mengitung jumlah seluruh siswa dikelas lalu dibagi sama rata, misalnya jumlah siswa di dalam kelas ada 32 orang, maka guru BK membagi menjadi 4 kelompok.

Pembentukan kelompok ini sangat perlu dilakukan oleh guru BK sendiri, selain karena agar adil tanpa membedakan siswa, juga agar terciptanya hubungan yang lebih akrab antar siswa. Sehingga siswa yang mengalami obesitas di dalam kelas tersebut tidak lagi merasa khawatir untuk mendapatkan kelompok karena merasa tidak percaya diri, minder, ataupun malu untuk memilih kelompoknya sendiri.

Sesuai dengan teori pada BAB II hal 28 layanan bimbingan kelompok membahas materi atau topik-topik baik topik tugas maupun topik bebas. Topiknya meliputi bidang-bidang pengembangan kepribadian, hubungan sosial, pendidikan, karier, kehidupan berkeluarga, kehidupan beragama, dan lain-lain.

Selain itu dalam BAB II halaman 27 konselor bertugas membentuk kelompok sehingga terpenuhi syarat-syarat kelompok, yaitu:

- a) Terjadinya hubungan anggota kelompok menuju keakraban di antara mereka.
- b) Tumbuhnya tujuan bersama di antara anggota kelompok dalam suasana kebersamaan.
- c) Berkembangnya itikad dan tujuan bersama untuk mencapai tujuan kelompok.
- d) Terbinanya kemandirian pada diri setiap anggota kelompok, sehingga mereka masing-masing mampu berbicara.
- e) Terbinanya kemandirian kelompok sehingga kelompok berusaha tampil beda

Menurut analisa penulis dalam tahap pembentukan kelompok topik yang akan dibahas adalah topik tugas. Guru BK sendiri yang menentukan topik yang akan dibahas, disampaikan secara langsung antara guru BK dengan siswa. Guru BK sebagai pimpinan kelompok bertugas membagi kelompok secara adil, tanpa memilih-milih siswa. Dengan ini diharapkan siswa dapat berbaur dengan teman-teman lainnya, dan dapat menimbulkan kemandirian pada tiap-tiap siswa.

Menurut Ibu Dian Ariestiwati pada BAB III halaman 66, pelaksanaan kegiatan ini diawali dengan permainan kelompok yang bertujuan untuk menumbuhkan keakraban dan kekompakan antar kelompok. Sehingga menimbulkan suasana bimbingan yang menyenangkan, tidak membosankan dan jadi lebih santai. Selain menyenangkan, permainan kelompok ini juga akan menumbuhkan kebersamaan antar kelompok untuk bisa lebih kompak dan unggul dari kelompok lain.

Setelah dirasa cukup kemudian mulailah dilakukan konseling kelompok. Guru BK akan menyampaikan topik apa yang akan dibahas pada semua kelompok.

Jadi setiap kelompok akan membahas topik yang sama namun pada bagian-bagian yang berbeda. Setelah disampaikan topiknya lalu guru BK menjelaskan dan memberi contoh sedikit mengenai hal-hal yang berkenaan dengan topik pembahasan agar siswa memiliki pandangan dan menimbulkan inisiatif akan pembahasan yang dimaksud. Setelah selesai kelompok lain diwajibkan menunjuk perwakilan kelompoknya untuk bertanya pada kelompok yang sedang maju mengenai pembahasan yang bersangkutan. Dan kemudian dijawab oleh kelompok yang sedang presentasi.

Seperti yang telah dijelaskan pada BAB II halaman 29, Permainan kelompok, dapat dilakukan sebagai selingan maupun wahana yang memuat materi pembinaan dengan sederhana, menggembirakan, menimbulkan suasana rilek, meningkatkan keakraban yang diikuti semua anggota kelompok.

Pada BAB II halaman 28, tujuan layanan ini ialah mengembangkan kemampuan bersosialisasi, khususnya berkomunikasi peserta layanan (siswa). Secara lebih khusus tujuannya adalah mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif, yaitu peningkatan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun nonverbal para siswa.

Menurut analisa penulis, permainan dalam bimbingan kelompok akan memperkecil jarak antar masing-masing siswa untuk lebih mengenal dan akrab dengan siswa lainnya. Juga akan melatih siswa untuk percaya diri pada pendapatnya kemudian berani menyampaikan pendapat dan menghargai pendapat orang lain. Saat menentukan pendapat mana yang akan dipilih untuk disampaikan pada presentasi,

siswa akan belajar bagaimana menerima pendapat orang lain dengan lapang dada. Tidak hanya berani menyampaikan pendapat di kelompoknya sendiri, siswa juga dilatih untuk berani dan percaya diri menyampaikan pendapat di depan kelompok lain dan juga guru BK pada saat presentasi.

Menurut Ibu Dian Ariestiwati pada BAB III halaman 69 tahap ini merupakan akhir dari kegiatan bimbingan kelompok. Sebelum membubarkan kelompok, guru BK akan mengevaluasi hasil kegiatan bimbingan kelompok. Dengan cara di mana siswa diminta untuk mengungkapkan perasaannya setelah mengikuti bimbingan kelompok tersebut. Kemudian menanggapi setiap setiap kelompok yang telah maju dengan menyebutkan apa seharusnya dilakukan pada saat presentasi, juga menanggapi dari setiap pertanyaan yang sudah disampaikan pada kelompok yang sedang presentasi. Setelah itu guru BK akan menyampaikan kesimpulan dari semua topik yang telah dibahas seperti saran-saran, nasihat, dan memberikan pujian kepada siswa yang telah mengikuti bimbingan kelompok ini dengan baik.

Sesuai yang telah dijelaskan dalam BAB II halaman 34 Aliran behavioristik selalu mencoba untuk mengubah tingkah laku manusia secara langsung. Aliran ini beranggapan bahwa dengan mengajarkan perilaku baru kepada manusia, maka kesulitan yang dihadapi akan dapat dihilangkan (*extincion*). Dengan demikian, modifikasi perilaku yang menyimpang atau tidak diinginkan dapat dihilangkan secara permanen dengan cara mengajarkan perilaku baru yang diinginkan.

Menurut analisa penulis, layanan bimbingan kelompok ini menekankan adanya perubahan tingkah laku kearah yang lebih baik. Menggunakan teori

behavioristik bahwa perilaku baru dapat dipelajari dan diubah. Yaitu dengan memberikan sarana mengekspresikan diri, saran-saran dan nasihat untuk mengajarkan bagaimana siswa seharusnya bersikap dan berperilaku pada semestinya. Tidak lagi menganggap rendah dirinya sehingga menarik diri dari lingkungan dan berusaha menghindar. Tapi dengan menyadari, mengubah persepsi, dan berusaha menerima segala bentuk kondisi fisik dan potensi yang dimiliki.

Beberapa siswa yang diwawancara berpendapat mengenai pelaksanaan bimbingan kelompok. Bahwa siswa senang dan antusias mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok yang pernah dilaksanakan. Dari kegiatan tersebut mereka mampu menyampaikan pendapat di depan orang lain, kemudian mendapat pengalaman baru yang belum pernah didapat pada mata pelajaran lain.

Pada BAB III halaman 72 faktor penyebab obesitas

- a. Keturunan dari orang tua
- b. Sudah gemuk sejak kecil (tidak ada keturunan gemuk)
- c. Malas berolahraga
- d. Banyak makan

Lingkungan yang mempengaruhi (orang tua atau teman yang hobi makan).

Berdasarkan teori BAB II halaman 42 faktor penyebab obesitas adalah

1. Faktor genetis
2. Faktor metabolisme
3. Sel lemak
4. Faktor gaya hidup

5. Faktor psikologis

Menurut analisa penulis obesitas dapat diturunkan dari generasi sebelumnya. Pola makan yang berlebih juga mempengaruhi pertumbuhan bentuk tubuh seseorang. Jika individu tidak memiliki kontrol diri dan motivasi dalam olahraga yang kuat untuk mengurangi berat badan, maka mereka akan sulit keluar dari kegemukan.

Pada BAB III halaman 72 faktor yang mempengaruhi self esteem

- a. Malu karena bentuk tubuh
- b. Negative thinking (menganggap kegagalan yang dialami adalah akibat dari keburukan yang dimiliki dan tidak bisa dihilangkan)
- c. Takut salah, sehingga tidak berani mengambil sikap
- d. Ragu-ragu
- e. Menganggap diri tidak mempunyai potensi

Sesuai dengan teori pada BAB II halaman 47

1. Pengalaman dalam keluarga
2. Umpan balik dan performa
3. Perbandingan sosial

Menurut analisa penulis selain keluarga, lingkungan mempunyai peran yang besar terhadap pembentukan karakter seseorang. Bagaimana respon dan tanggapan lingkungan sekitarnya kan mempengaruhi keadaan psikologis seseorang sehingga akan berdampak pada penilaian dirinya sendiri dan perilakunya pada lingkungan sekitar.

B. Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok

Penerapan layanan bimbingan kelompok menurut Ibu Dian Ariestiawati pada BAB III halaman 64-69 meliputi:

1. Perencanaan Kegiatan

Perencanaan kegiatan ini diawali dengan menentukan topik apa yang nantinya akan dibahas, misalnya topik mengenai masalah belajar, banyaknya PR yang membuat jenuh, malas mengerjakan sehingga sering dimarahi guru. Setelah menentukan topik yang akan dibahas, guru BK membentuk kelompok. Pembentukan kelompok ini biasanya dilakukan dengan mengitung jumlah seluruh siswa dikelas lalu dibagi sama rata, misalnya jumlah siswa di dalam kelas ada 32 orang, maka guru BK membagi menjadi 4 kelompok. Masing-masing kelompok terdiri dari 8 orang siswa.

Setelah selesai membentuk kelompok, guru BK menyiapkan fasilitas yang dibutuhkan dalam layanan. Meliputi pengkondisian kelas dengan membentuk meja dan kursi yang dibuat berkelompok sesuai kelompok bimbingan. Hal ini dilakukan karena setiap kelompok akan membahas permasalahan yang ditentukan oleh guru BK. Sehingga mereka perlu untuk berkomunikasi satu sama lain untuk menemukan solusi dari masalah yang dibahas.

2. Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan ini diawali dengan permainan kelompok yang bertujuan untuk menumbuhkan keakraban dan kekompakan antar kelompok.

Sehingga menimbulkan suasana bimbingan yang menyenangkan, tidak membosankan dan jadi lebih santai. Permainan kelompok bisa dilakukan dengan beberapa cara, yang pertama salah satu kelompok memperagakan hewan dengan gerakan tubuh kemudian kelompok lain akan menebak hewan apa yang dimaksud. Masing-masing kelompok akan saling berdiskusi untuk menebak hewan yang benar

Selain menyenangkan, permainan kelompok ini juga akan menumbuhkan kebersamaan antar kelompok untuk bisa lebih kompak dan unggul dari kelompok lain. Setelah siswa merasa rileks mulailah dilakukan bimbingan kelompok.

Guru BK akan menyampaikan topik apa yang akan dibahas pada semua kelompok. Jadi setiap kelompok akan membahas topik yang sama namun pada bagian-bagian yang berbeda. Misalnya kelompok A membahas mengenai cara belajar yang mudah, kemudian kelompok B membahas mengenai kesulitan-kesulitan belajar dan begitu seterusnya. Setelah disampaikan topiknya lalu guru BK menjelaskan dan memberi contoh sedikit mengenai hal-hal yang berkenaan dengan topik pembahasan agar siswa memiliki pandangan dan menimbulkan inisiatif akan pembahasan yang dimaksud. Selanjutnya guru BK menerangkan apa yang harus siswa kerjakan, yaitu mendiskusikan topik yang telah disampaikan dan menulisnya di kertas, kemudian mempresentasikan hasil diskusinya di depan kelas bersama kelompok masing-masing. Setelah selesai kelompok lain diwajibkan menunjuk perwakilan kelompoknya untuk bertanya

pada kelompok yang sedang maju mengenai pembahasan yang bersangkutan. Dan kemudian dijawab oleh kelompok yang sedang presentasi. Masing-masing kelompok diberi waktu 30 menit untuk mendiskusikan topiknyanya. Setelah itu akan diundi untuk menentukan kelompok mana yang terlebih dahulu akan maju mempresentasikan hasil diskusinya.

Pada saat diskusi kelompok, masing-masing siswa akan berusaha menyampaikan pendapat terbaiknya pada kelompoknya. Hal ini dilakukan guna meningkatkan kepercayaan diri pada siswa untuk berani menyampaikan pendapatnya. Setelah itu dimulailah penyampain argumen mengenai topik yang telah disebutkan. Kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab.

Saat memulai presentasi, kelompok yang telah terpilih untuk maju pertama memulai presentasi dengan mengucapkan salam kemudian dilanjutkan dengan memperkenalkan anggota kelompoknya. Setelah itu dimulailah penyampain argumen mengenai topik yang telah disebutkan. Kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab.

Perwakilan kelompok lain bertanya pada kelompok yang maju untuk menjawab pertanyaan yang telah diajukan. Pada saat tanya jawab, setiap kelompok hanya boleh mengajukan 1 pertanyaan. Setelah semua kelompok selesai mengajukan pertanyaannya, kemudian kelompok yang maju mendiskusikan kembali mengenai jawaban yang tepat untuk setiap pertanyaan yang diajukan. Selesai didiskusikan maka pertanyaan dijawab satu persatu oleh siswa secara bergilir. Kemudian persentasi ditutup dengan mengucapkan salam

dan duduk di bangku kelompoknya masing-masing. Hal itu dilakukan berulang-ulang sampai semua kelompok mempresentasikan topik bahasannya.

3. Kesimpulan

Sebelum membubarkan kelompok, guru BK akan mengevaluasi hasil kegiatan bimbingan kelompok. Dengan cara di mana siswa diminta untuk mengungkapkan perasaannya setelah mengikuti bimbingan kelompok tersebut. Kemudian menanggapi pertanyaan setiap kelompok yang telah maju dengan menyebutkan apa yang seharusnya dilakukan pada saat presentasi, juga menanggapi dari setiap pertanyaan yang sudah disampaikan pada kelompok yang sedang presentasi. Setelah itu guru BK akan menyampaikan kesimpulan dari semua topik yang telah dibahas seperti saran-saran, nasihat, dan memberikan pujian kepada siswa yang telah mengikuti bimbingan kelompok ini dengan baik

Berdasarkan teori pada BAB II halaman 32 tahap pelaksanaan layanan bimbingan kelompok menempuh tahap-tahap kegiatan:

- a) Perencanaan
- b) Pelaksanaan
- c) Evaluasi
- d) Analisis evaluasi
- e) Tindak lanjut
- f) Laporan

Menurut analisa penulis berdasarkan hasil teori dan data lapangan yang didapat mengenai pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, tahapan yang

dilakukan hanya sebatas pembentukan kelompok, pelaksanaan kegiatan, dan kesimpulan. Padahal seharusnya layanan hendaknya dilaksanakan secara terencana dan tertib mengikuti prosedur dan langkah-langkah yang sistematis. Seperti adanya analisis evaluasi, tindak lanjut, dan laporan. Keadaan ini membuat fungsi bimbingan dan konseling terkesan menunggu yang hanya berperan ketika siswa mendapat masalah. Padahal fungsi bimbingan konseling tidak hanya sebatas fungsi pengentasan, tetapi juga mempunyai fungsi pemahaman, pencegahan, serta pemeliharaan dan pengembangan.

Tidak hanya itu, suatu sekolah kerap mencukupkan guru BK untuk menangani siswa-siswinya. Termasuk SMP Negeri 10 Bandar Lampung ini yang memiliki lebih dari 1000 siswa siswi. Dimana hanya terdiri dari 4 orang guru BK saja. Padahal seharusnya 1 orang guru BK menangani 150 orang siswa. Dikarenakan anggapan keberadaan guru BK tidak terlalu penting keberadaannya sehingga banyak sekolah tidak menerapkan regulasi tersebut.

Pelaksanaan bimbingan kelompok memerlukan kerja sama dari berbagai pihak sekolah, baik kerjasama guru BK dengan kepala sekolah, maupun dengan siswa sendiri sebagai peserta dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok. kerjasama dimaksudkan adalah untuk tercapainya tujuan pelaksanaan bimbingan kelompok dengan baik, sehingga benar-benar memberikan manfaat bagi sekolah khususnya bagi siswa.

Pelaksanaan bimbingan kelompok oleh guru BK memiliki dampak positif bagi siswa. Berbagai perubahan terjadi. Hal ini membuktikan bahwa guru

BK telah berperan dalam membina kemampuan sosial siswa melalui pelaksanaan bimbingan kelompok. Pada diri masing-masing siswa tumbuh keyakinan untuk berusaha menjalin hubungan sosial yang baik tanpa khawatir akan dijauhi karena kondisi fisiknya.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Setelah penulis melakukan penelitian di SMP Negeri 10 Bandar Lampung, kemudian melakukan observasi dilanjutkan dengan melakukan pengolahan data dan pembahasan, dalam bab terakhir ini penulis dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut:

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian penulis simpulkan bahwa bimbingan dan konseling yang digunakan oleh guru BK terhadap remaja obesitas dalam meningkatkan self esteem adalah layanan bimbingan kelompok, yakni suatu cara memberikan bantuan (bimbingan) kepada individu (siswa) melalui kegiatan kelompok. Dengan tujuan mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif. Diikuti semua anggota kelompok di bawah pemimpin bimbingan kelompok (pembimbing atau konselor) yang terlatih dan berwenang menyelenggarakan praktik bimbingan dan konseling. Pelaksanaannya meliputi:

1. Perencanaan Kegiatan

Tahap perencanaan kegiatan yang diterapkan pada layanan bimbingan kelompok di SMP Negeri 10 Bandar Lampung diawali dengan menentukan topik tugas, yakni guru BK sendiri yang menentukan topik apa

yang akan dibahas. Selanjutnya pembentukan kelompok yang dilakukan oleh guru BK sendiri (selaku pemimpin kelompok) guna menghindari perilaku subyektif yang sering dilakukan siswa dan lebih adil. Kemudian menyiapkan segala bentuk fasilitas yang diperlukan dalam proses layanan bimbingan kelompok

2. Pelaksanaan kegiatan

Tahap pelaksanaan kegiatan yang diterapkan pada layanan bimbingan kelompok di SMP Negeri 10 Bandar Lampung dimulai dengan melakukan permainan kelompok untuk menimbulkan perasaan rileks sebelum memulai kegiatan. Kemudian dilanjutkan dengan memulai bimbingan kelompok yang diawali dengan penjelasan mengenai tahapan diskusi mulai dari penjelasan topik, pemberian sedikit informasi untuk memberikan siswa pandangan mengenai topik bahasannya, mendiskusikan topiknya kemudian ditulis di kertas. Lalu dipresentasikan ke depan kelas dan dilanjutkan sesi tanya jawab. Hal ini akan melatih siswa untuk percaya diri pada pendapatnya kemudian berani menyampaikan pendapat di depan teman-temannya dan juga guru BK.

3. Kesimpulan

Tahap kesimpulan yang diterapkan pada layanan bimbingan kelompok di SMP Negeri 10 Bandar Lampung ini dengan mengevaluasi kembali apa saja yang telah didiskusikan. Hal ini sekaligus melatih kepekaan siswa terhadap suatu kondisi baru yakni layanan bimbingan kelompok.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian, maka penulis memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Kepala Sekolah Menengah Pertama Negeri 10 Bandar Lampung, lebih mengawasi kegiatan-kegiatan pelaksanaan bimbingan dan konseling dan lebih mendukung kegiatan-kegiatan bimbingan dan konseling di sekolah khususnya pelaksanaan bimbingan kelompok sehingga kualitas pemberian layanan bimbingan dan konseling dapat meningkat.
2. Bagi guru BK SMP Negeri 10 Bandar Lampung, sebaiknya pelaksanaan bimbingan kelompok dilaksanakan tidak hanya sesuai dengan kebutuhan siswa, melainkan untuk menambah wawasan dan membuat siswa menjadi lebih aktif dalam kegiatan tersebut.
3. Bagi siswa hendaknya harus menjalin hubungan sosial yang baik dengan teman-teman, menjalin keakraban antar temannya yang lain tanpa membedakan kondisi fisik seseorang

DAFTAR PUSTAKA

- Atkinson L. Rita, *Pengantar Psikologi*, Jakarta: Erlangga, 1983.
- Arikunto Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: Rhineka Cipta, 1998.
- Darajat Zakiah, *Ilmu Jiwa Agama*, Jakarta: Bulan Bintang, 2005.
- Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, Jakarta: Kencana, 2012.
- Hurluck B. Ellizabeth, *Psikologi Perkembangan*, Jakarta: Erlangga, 1980.
- Lubis Lumungga Namora, *Memahami Dasar-Dasar Konseling*, Jakarta: KENCANA, 2011.
- Nevid S. Jeffrey, *Psikologi Abnormal*, Jakarta: Erlangga, 2003.
- Prawitasari E. Johan, *Psikologi Klinis*, Jakarta: Erlangga, 2011.
- Pieter Zan Herri, *Pengantar Psikologi Dalam Keperawatan*, Jakarta: Kencana, 2010.
- Prayitno, *Pelayanan Bimbingan dan Konseling di SMU*, Jakarta: Rineka Cipta, 1994.
- Prayitno, Amti Erman, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Rineka Cipta, 2009
- Rakmat Jalaludin, *Metode Penelitian Komunikasi*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2007.
- Ruslan Rosady, *Metode Penelitian, Public Relations dan Komunikasi*, Jakarta: Raja Grafindo, 2006.
- Sarwono W. Sarlito, *Psikologi Remaja*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2013.
- Santrok W. John, *Adolescence Perkembangan Remaja*, Jakarta: Erlangga, 2003.

Sugiyono, *Metode Penelitian Bisnis*, (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D), Bandung: Alfabeta, 2010.

Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*, Bandung: Alfabeta, 2012.

Sukardi Dewa Ketut dan Kusmawati P.E. Nila Desak, *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta: Rineka Cipta, 2008.

Suryabrata Sumardi, *Metode Penelitian Masyarakat*, Jakarta: Gramedia, 1985.

Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, Jakarta: Grafindo Persada, 2009.

Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi) Edisi Revisi*, Jakarta: Grafindo Persada, 2013.

Wahab Rohmalinda, *Psikologi Agama*, Jakarta: Rajawali Pers, 2015.

SUMBER DARI WAWANCARA

1. Juwariyah, Waka Kesiswaan SMP Negeri 10 Bandar Lampung, Wawancara, 21 November 2018.
1. Leni Marlina, guru Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 10 Bandar Lampung, Wawancara, 21 November 2018.
2. Dian Ariestiwati, guru Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 10 Bandar Lampung, Wawancara, 2 Oktober 2018.
3. Wawan, Petugas Kebersihan SMP Negeri 10 Bandar Lampung, Wawancara, 10 November 2018.
3. DF (inisial) Remaja Yang Mengalami Obesitas, Wawancara, 12 Oktober 2018
4. OL (inisial) Remaja Yang Mengalami Obesitas, Wawancara, 12 Oktober 2018
5. WL (inisial) Remaja Yang Mengalami Obesitas, Wawancara, 12 Oktober 2018

6. ZF (inisial) Remaja Yang Mengalami Obesitas, Wawancara, 12 Oktober 2018.
7. AR (inisial) Remaja Yang Mengalami Obesitas, Wawancara, 12 Oktober 2018.

SUMBER DARI INTERNET

1. “Obesitas” (On-line), tersedia di: <http://wikipedia/obesitas> (25 September 2018).
2. Pengertian Dari Deskriptif Analisis Menurut Sugiono (On-line), tersedia di: <http://www.scribd.com/doc/36349047/adapun-pengertian-dari-metode-deskriptif-analisis-menurut-sugiono> (30 Agustus 2018)
3. Tugas-Tugas Perkembangan Remaja” (On-line) tersedia di: <https://wordpress.com/2013/03/20/tahap-tahap-perkembangan-dan-tugas-tugas-perkembangan-remaja/> (12 April 2018).
4. Teori Self Esteem” (On-line), tersedia di: http://abstrak.ta.uns.id/wisuda/upload/G0112054_bab2.pdf (14 April 2018).

SUMBER DARI SKRIPSI

1. Dewi Nur Wijayanti, Analisis Faktor Penyebab Obesitas Dan Cara Mengatasi Obesitas Pada Remaja Putri (Universitas Negeri Semarang: 2013) h, 13.
2. Yosua Cahyo Putro, Self Esteem Dan Obesitas Pada Dewasa Awal (Universitas Sanata Dharma Yogyakarta :Fakultas Psikologi, 2017) h, 19-20.

LAMPIRAN-LAMPIRAN



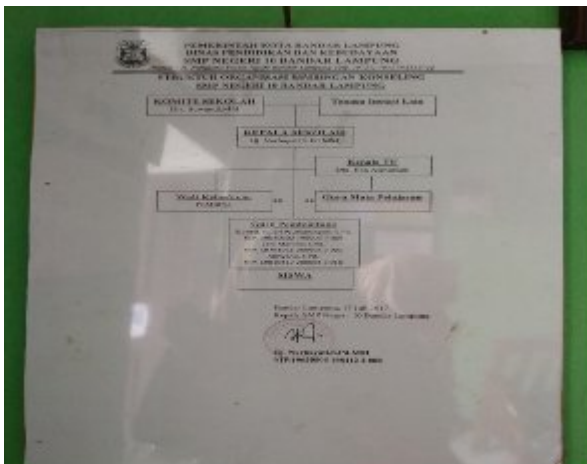
Gambar 1.1 Kegiatan Wawancara Dengan Guru BK



Gambar 1.2 Wawancara Dengan Siswa/Siswi Yang Mengalami Obesitas



Gambar 1.3 Foto Bersama Guru BK





KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame I Bandar Lampung (0721) 704030

KARTU KONSULTASI SKRIPSI

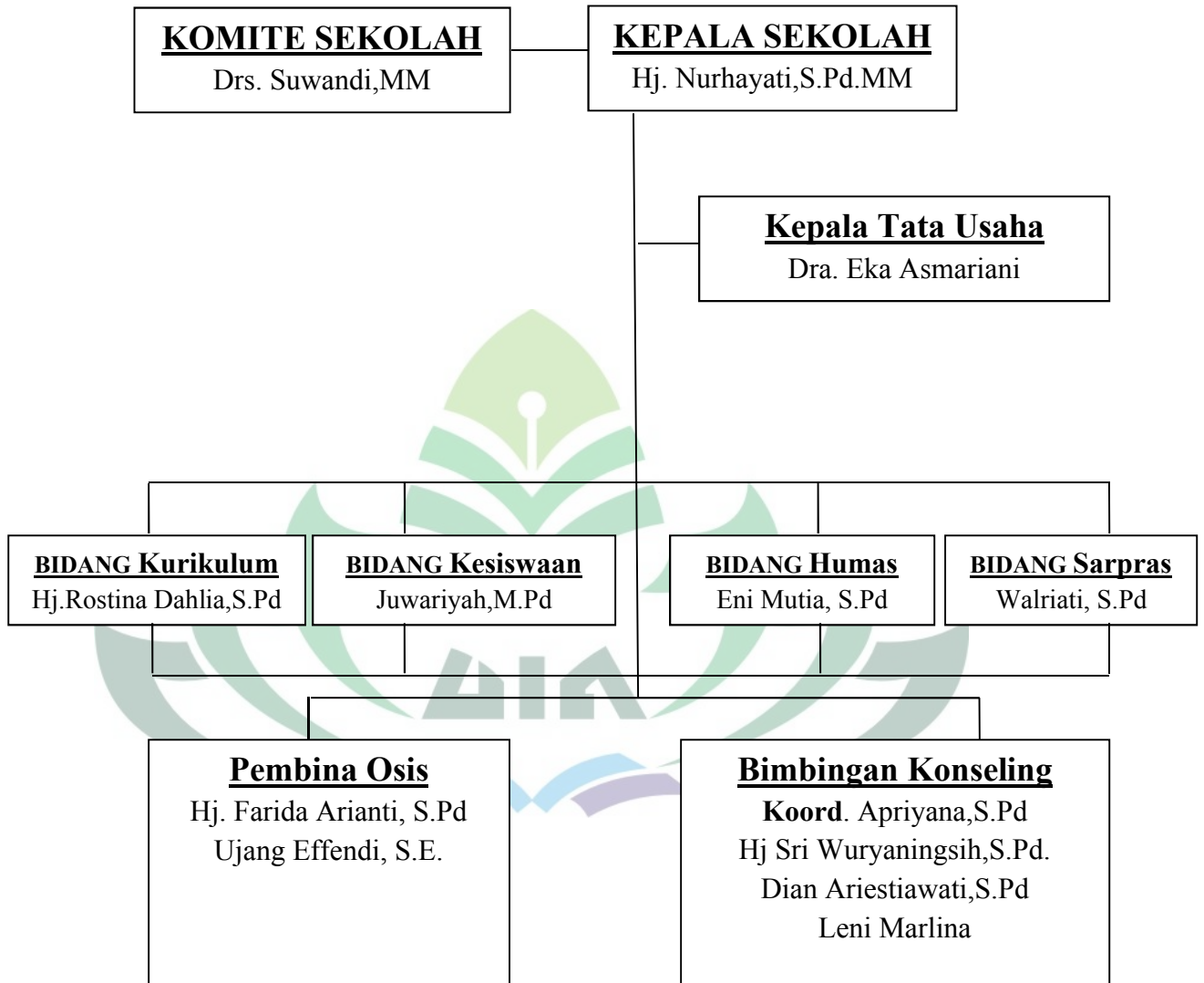
Nama : Rika Arsita
Npm : 1441040054
Jurusan : Bimbingan Dan Konseling Islam (BKI)
Fakultas : Dakwah Dan Ilmu Komunikasi
Pembimbing I : Prof. Dr. H M. Bahri Ghazali, MA
Pembimbing II : Dra. Siti Binti AZ, MA
Judul skripsi : **BIMBINGAN DAN KONSELING TERHADAP REMAJA
OBESITAS DALAM MENINGKATKAN SELF ESTEEM DI SMP
NEGERI 10 BANDARA LAMPUNG**

No	Tanggal Konsultasi	Keterangan Konsultasi	Paraf Pembimbing	
			Pemb. I	Pemb. II
1.	02 Okt 2017	Bimbingan Judul		
	18 Okt 2017			
2.	12 Jan 2018	Acc Proposal		
3.	09 Mei 2018	Seminar		
4.	17 Sept 2018	Perbaikan Seminar		
5.	08 Okt 2018	Acc Bab I dan II		
6.	17 Okt 2018	Acc Bab III		
7.	12 Nov 2018	Bimbingan Bab IV S/D V		
8.	19 Nov 2018	Perbaikan Bab I S/D V		
9.	27 Nov 2018	Acc Munagasyah		

Bandar Lampung, 27 November 2018
Ketua Jurusan BKI

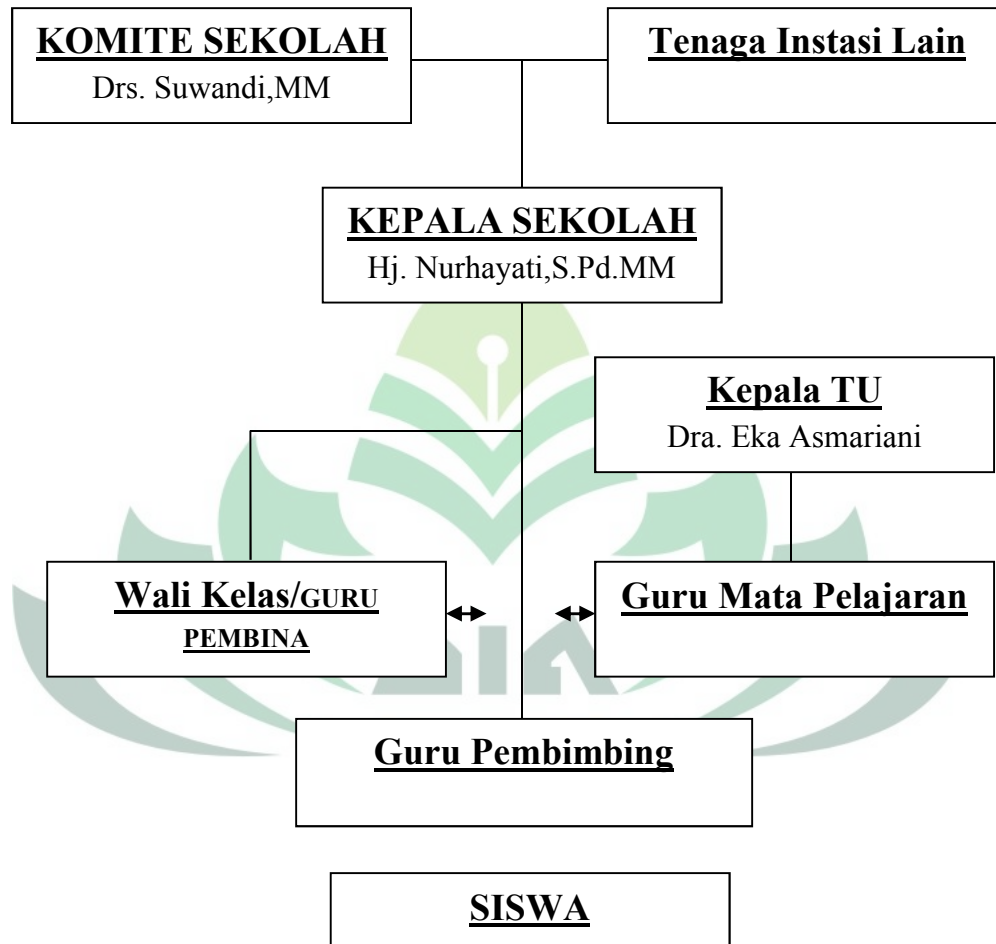
Hj. Rini Setiawati, S.Ag., M.Sos.I
NIP. 197209211998032002

Struktur Organisasi SMP Negeri 10 Bandar Lampung



Struktur Organisasi Layanan Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 10

Bandar Lampung



Lampiran: 1

PEDOMAN OBSERVASI

No	Objek Observasi	Kegiatan Observasi
1.	Guru BK	<ul style="list-style-type: none">❖ Melihat keadaan sesudah diberikan kegiatan bimbingan kelompok.❖ Mencatat apa yang diucapkan informan maupun siswa yang mengalami obesitas.



Informan

1. Bagaimana latar belakang sejarah berdirinya SMP Negeri 10 Bandar Lampung?
2. Apa visi, misi, dan tujuan didirikannya SMP Negeri 10 Bandar Lampung?
3. Bagaimana struktur organisasi sekolah dan BK di SMP Negeri 10 Bandar Lampung?
4. Berapa jumlah guru BK yang ada di SMP Negeri 10 Bandar Lampung?
5. Berapa jumlah siswa kelas VII dan VIII di SMP 10 Bandar Lampung di tahun 2018?
6. Bimbingan dan konseling apa yang digunakan terhadap remaja obesitas dalam meningkatkan self esteem?
7. Mengapa layanan bimbingan kelompok yang digunakan dalam meningkatkan self esteem pada remaja yang mengalami obesitas?
8. Bagaimana proses layanan bimbingan kelompok dilakukan dan tahapannya?
9. Di mana proses pemberian layanan bimbingan kelompok dilakukan?
10. Bagaimana kondisi siswa sebelum dan sesudah dilakukan layanan bimbingan kelompok?
11. Apakah ada pengaruh terhadap perubahan psikis siswa setelah dilakukan layanan bimbingan kelompok?

Siswa kelas VII dan VIII yang mengalami obesitas

1. Kegiatan apa yang diberikan guru BK SMP Negeri 10 Bandar Lampung untuk anda?
2. Faktor apa saja yang menyebabkan obesitas?
3. Apakah kegiatan-kegiatan tersebut membantu anda?
4. Bagaimana perasaan anda sebelum mengikuti bimbingan dan konseling?
5. Apakah ada perubahan setelah mengikuti bimbingan dan konseling?

Permohonan Pengajuan Surat Izin Survey

Nomor :
Lamp : -
Hal : Permohonan Pengajuan Surat Izin Survey

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Intan
Lampung
Di_
Tempat

Assalamua'laikum, Wr.Wb

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rika Arsita
NPM : 1441040054
Jurusan : Bimbingan Dan Konseling Islam
Judul Skripsi : "Bimbingan dan Konseling terhadap Remaja Obesitas dalam meningkatkan Self Esteem di SMP Negeri 10 Bandar Lampung"

Dengan ini mengajukan surat izin survey, bersama ini saya lampirkan:

1. Fotocopy SK Persetujuan Judul
2. Fotocopy SPP terbaru
3. Permohonan yang disetujui dosen pembimbing
4. Map Folio Kertas
5. Fotocopy KTM

Wassalamua'laikum, Wr.Wb

Bandar Lampung, 8 Agustus 2018
Hormat Saya

Rika Arsita
NPM. 1441040054

Mengetahui,
Pembimbing Akademik

Pembimbing I

Pembimbing II

Prof. Dr. H. M. Bahri Ghozali, MA.
NIP. 195611231985031002

Dra. Siti Binti AZ, MA.
NIP. 195503311985032001